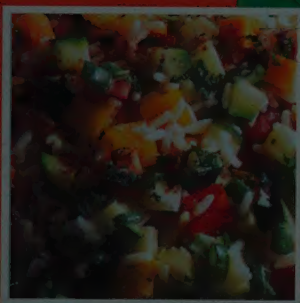


LA DÉLICIEUSE CUISINE VÉGÉTARIENNE

Des recettes saines et savoureuses
à base de légumes, de riz et de pâtes



Chantecler

LA DÉLICIEUSE CUISINE
VÉGÉTARIENNE

Chantecler

Table des matières

La cuisine végétarienne, simple et délicieuse

Cuisiner végétarien	3
Salades et en-cas	4
Soupes et plats uniques	20
Plats principaux	32
La cuisine végétarienne, simple et délicieuse – recettes	63

Délicieuse cuisine végétarienne au wok

Délicieusement végétarien!	66
Le wok	68
Entrées et soupes	70
Plats au tofu	82
Légumes et champignons	92
Nouilles	104
Riz et céréales	116
Délicieuse cuisine végétarienne au wok – recettes	127

Surprenants plats de légumes

Pour une alimentation saine et équilibrée	131
Petits plats savoureux	132
Potages et plats de légumes	144
Soufflés et gratins	164
Garnitures et salades	174
Surprenants plats de légumes – recettes	192

La cuisine végétarienne, simple et délicieuse

Tanja Schindler





La cuisine végétarienne, simple et délicieuse

Cuisiner végétarien 3

Salades et en-cas 4

Soupes et plats uniques 20

Plats principaux 32

La cuisine végétarienne,
simple et délicieuses – recettes 63

Cuisiner végétarien

De plus en plus de gens renoncent à la viande dans leur alimentation. Ce n'est, en fait, pas tellement à cause des scandales qui ont éclaté récemment à propos de l'élevage du bétail ou de la production de la viande, comme dans le cas de la maladie de la vache folle, par exemple, ou du traitement des veaux aux hormones.

En cuisine végétarienne, les recettes font la part belle aux légumes, aux fruits et aux céréales, tout en fournissant un apport optimal en vitamines importantes, sels minéraux et fibres. Dans la plupart des plats végétariens, contrairement aux recettes à base de viande, l'énergie est apportée principalement par les hydrates de carbone et les protéines, et en moindre partie par les graisses. C'est pour cette raison que la cuisine végétarienne permet le bénéfice d'une alimentation plus saine.

Afin de conserver les vitamines et les sels minéraux des fruits et légumes plus longtemps, il faut suivre attentivement les recommandations suivantes:

- Lors de l'achat, soyez vigilant sur la fraîcheur et l'intégrité des aliments.
- Lavez les fruits et les légumes avant de les couper sous l'eau courante et froide. Ne les laissez pas tremper dans l'eau.
- Choisissez des méthodes de cuisson qui ne les abîment pas, comme l'étuvée et la vapeur.
- Quand un plat est prêt, servez-le aussitôt; ne le laissez pas attendre au chaud plus longtemps.

Pour vous orienter, vous trouverez pour chaque recette une indication rapide concernant le goût ainsi qu'une évaluation du temps nécessaire.

Nous définissons ainsi:

rapide: moins de 30 mn.

demande du temps: entre 30 mn et 1 h 30.

longue durée: plus d' 1 h 30.

Les temps de préparation indiqués comprennent la réalisation, non les temps de repos et de marinade qui sont indiqués à part. Nous partons du principe que les fruits et les légumes sont déjà épluchés et lavés, c'est la raison pour laquelle nous ne donnons pas d'indication concernant ce sujet dans le texte des recettes.

Abréviations:

c.s.	= cuillerée à soupe (rase)
c.c.	= cuillerée à café (rase)
p.c.	= pointe de couteau
l	= litre
ml	= millilitre
kg	= kilogramme
g	= gramme
kcal	= kilocalorie
env.	= environ
mn	= minute(s)
h	= heure(s)

Les proportions sont données pour **4 personnes**, sauf exception indiquée dans la recette.

Les **valeurs caloriques** indiquées correspondent toujours à **une portion**.



SALADES ET EN-CAS

Les salades sont le grand classique de la cuisine végétarienne. Voici de nouvelles inventions de salades et d'en-cas savoureux pour satisfaire les petites faims.

Salade composée au yaourt et aux fines herbes

- Préparation: env. 40 mn
- Env. 360 kcal par portion
- Accompagnement: toast de pain complet



- 150 g d'oignons nouveaux
- 150 g de carottes
- 2 petites salades de Trévise
- 1 salade frisée moyenne
- 500 g de champignons de Paris
- 4 c.s. d'huile de tournesol
- 8 c.s. de vinaigre de vin blanc
- sel, poivre noir du moulin
- 1 gousse d'ail
- 2 échalotes
- 200 g de yaourt au lait entier
- 5 c.s. de fines herbes mélangées et hachées (par ex. persil, cerfeuil, thym et estragon)
- 100 g de parmesan (en bloc)

1. Couper les oignons nouveaux en fines rondelles et les carottes en fines tranches.

2. Couper la salade de Trévise et la frisée en chiffonnade. Ôter les trognons et les côtes dures des feuilles. Bien essorer la salade et la mettre dans un plat.

3. Couper les champignons en quatre. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les champignons 5 minutes sans cesser de remuer. Ajouter 4 cuillerées à soupe de vinaigre et assaisonner le tout de sel et de poivre. Chauffer encore rapidement les champignons, les verser dans une passoire et laisser refroidir.

4. Eplucher l'ail et les échalotes et les hacher finement. Les mélanger avec le

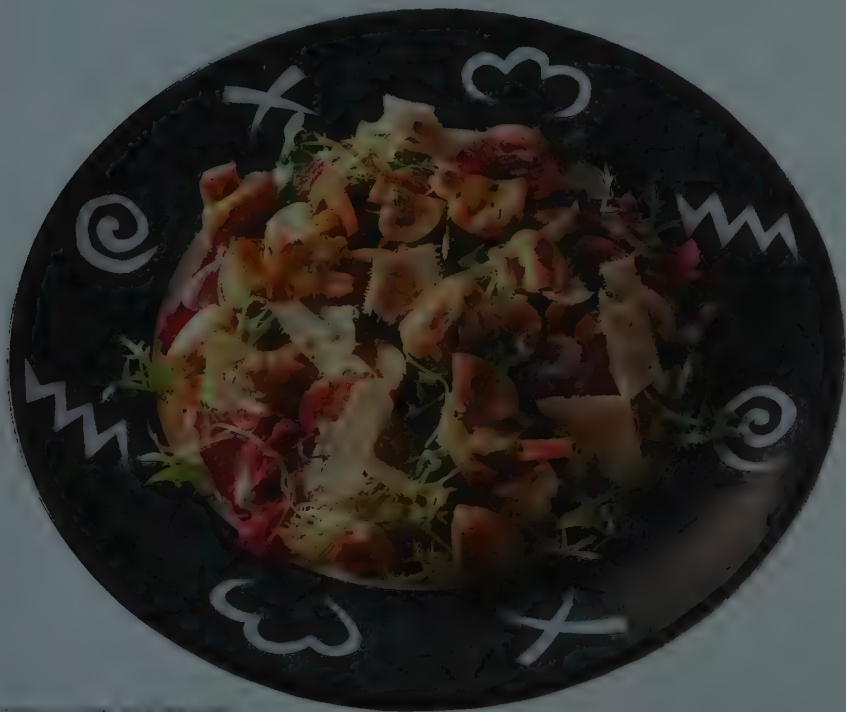
yaourt, les fines herbes et le reste du vinaigre. Assaisonner cette sauce au yaourt et aux fines herbes avec sel et poivre.

5. Dans un saladier, mélanger les carottes, les oignons nouveaux, les feuilles de salade et les champignons, puis mélanger avec la sauce au yaourt.

6. Servir la salade dans les assiettes, puis parsemer de parmesan en fines lamelles.

Conseil:

La salade de Trévise contient une substance bénéfique qui se trouve essentiellement dans les parties blanches des feuilles. C'est ce qui confère à cette salade son goût légèrement amer.



CONSEILS EN CUISINE
AROMATIQUE

Salade de légumes et riz

- Préparation: env. 1 h
- Env. 640 kcal par portion
- Accompagnement: toast

- 200 g de riz
- 1/2 c.c. de sel marin
- 200 g de carottes, 200 g de courgettes
- 1 poivron rouge et 1 jaune
- 1 oignon nouveau
- 1 jaune d'œuf frais
- 1 c.c. de moutarde
- 5 c.s. de vinaigre de vin blanc
- 150 ml d'huile d'olive
- env. 200 g de yaourt
- poivre blanc du moulin
- quelques feuilles de laitue
- 5-6 c.s. de persil finement haché
- 1 c.s. de paprika

1. Faire bouillir le riz environ 20 minutes. Pendant ce temps, détailler les carottes et les courgettes en gros dés d'environ 1 cm de côté. Fendre les poivrons en deux, ôter les pépins et couper en morceaux de 1 cm également. Couper l'oignon nouveau dans la longueur puis le hacher.

2. Mélanger le jaune d'œuf, la moutarde et le vinaigre. Verser l'huile d'olive en mince filet, peu à peu, et battre le mélange. Ajouter ensuite le yaourt et l'oignon nouveau à cette mayonnaise et assaisonner le tout de sel et de poivre.

3. Faire cuire les légumes séparément et de façon qu'ils restent croquants. Mettre les légumes et le riz dans la mayonnaise et bien mélanger l'ensemble. Disposer les feuilles de laitue dans un saladier. Verser dessus la salade de riz. Parsemer de persil haché et de paprika.

(sur la photo du haut)

Salade-ratatouille

- Préparation: env. 50 mn
- Env. 330 kcal par portion
- Accompagnement: baguette fraîche

- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 300 g d'aubergines
- 300 g de courgettes
- 400 g de poivrons rouges, jaunes et verts
- 300 g de tomates
- 10 c.s d'huile d'olive
- 1 c.s. d'estragon et 1 c.s. de thym hachés
- 1 c.s. de basilic haché
- 100 ml de vin blanc
- 1/2 c.c. de sel
- poivre noir du moulin
- 10 c.s. de vinaigre de vin blanc
- quelques pousses de fines herbes

1. Eplucher l'ail et l'oignon; hacher l'ail finement. Couper l'oignon, les aubergines et les courgettes en dés de 2 cm de côté. Épépiner les poivrons et les détailler en dés. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter, puis les tremper dans l'eau froide et les peler. Ôter le pédoncule, épépiner la chair et couper en morceaux de 2 cm.

2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les dés d'oignon, ajouter les aubergines et poêler 3 minutes. Ajouter les poivrons et l'ail, et faire cuire à feu vif 3 minutes. Verser ensuite dans la poêle les courgettes et les herbes aromatiques, et étuver encore 2 minutes. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter les tomates, saler et poivrer, puis laisser refroidir.

3. Mélanger les légumes dans le vinaigre et décorer cette salade-ratatouille avec les pousses de fines herbes.

(sur la photo du bas)



BOULES DE FROMAGE ÉPICÉ





Salade de crudités et fruits

Préparation: env. 20 mn

Env. 110 kcal par portion

Accompagnement: baguette fraîche

200 g de chou blanc

200 g de carottes

4 c.s. de jus d'orange fraîchement pressé

4 c.s. de vinaigre aux fruits

1/2 c.c. de sel

poivre noir du moulin

1 pincée de sucre

2 c.s. d'huile de tournesol

8 cerneaux de noix

1 bouquet de persil

2 petites pommes acides

tranches d'orange pour décorer

1. Couper le chou en fines lamelles et les carottes en petits dés.

2. Mélanger le jus d'orange, le vinaigre, le sel, le poivre et le sucre. Puis ajouter l'huile dans le mélange en battant avec un fouet. Mettre les légumes dans cette marinade et bien mélanger le tout.

3. Hacher les cerneaux de noix. Garder quelques brins de persil pour décorer et hacher finement le reste.

4. Couper les pommes en quatre, ôter les pépins et couper la chair en fines tranches.

5. Disposer la salade de crudités et les tranches de pomme sur les assiettes ou un plat. Parsemer de persil et noix. Décorer ensuite avec les tranches d'orange et les brins de persil.



Salade persillée

- Préparation: env. 50 mn
- Env. 320 kcal par portion
- Accompagnement: pain pita

- 80 g de gruau de blé
- 1 grosse salade romaine
- 600 g de persil plat
- 12 tomates, 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 6 c.s. de vinaigre de vin blanc
- 6 c.s. d'huile de maïs
- 1/2 c.c. de sel de mer
- poivre noir du moulin

1. Rincer le gruau, l'égoutter et le faire cuire 20 minutes dans une bonne quantité d'eau en ébullition. Puis le mettre dans une passoire et le laisser bien égoutter.

2. Séparer les feuilles de la romaine. Enlever les grosses côtes des feuilles. Détacher les feuilles du persil, en garder quelques-unes pour la décoration et hacher finement le reste.

3. Oter le pédoncule des tomates. Couper 2 tomates en huit, le reste en deux, épépiner la chair puis la détailler en morceaux de 1 cm. Eplucher l'oignon et l'ail et les hacher très fin.

4. Mettre tous les ingrédients sauf les tomates coupées en huit et les brins de persil dans un saladier, et verser dessus le vinaigre de vin blanc et l'huile de maïs. Assaisonner le tout de sel et poivre et bien mélanger.

5. Disposer les feuilles de salade sur un plat ou sur les assiettes. Poser la salade persillée dessus, et décorer avec les feuilles de persil et les morceaux de tomate. Servir immédiatement.

Salade de pommes de terre aux germes

- Préparation: env. 1 h
- Temps de marinade: env. 30 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche
- 1 kg de pommes de terre, 4 œufs
- 1/2 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 3 c.s. de vinaigre aux fines herbes
- sel, poivre noir du moulin
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de radis, 1 laitue
- 50 g de germes (par ex. alfalfa)
- 3 c.s. de graines de tournesol
- 300 g de crème fraîche
- 2 c.s. de jus de citron, 2 c.s. de moutarde

1. Faire bouillir les pommes de terre 25 minutes, les œufs 8 minutes. Eplucher le tout. Couper les pommes de terre en tranches, les œufs en deux. Porter à ébullition le bouillon de légumes et le vinaigre, assaisonner avec sel et poivre et verser sur les pommes de terre. Laisser imprégner environ 30 minutes.

2. Couper les oignons en rondelles, et les radis en petits dés. Séparer les feuilles de la salade. Rincer les germes à l'eau froide, et laisser égoutter. Faire griller les graines de tournesol à la poêle.

3. Mélanger la crème, le jus de citron et la moutarde; assaisonner avec sel et poivre. Mettre les pommes de terre, les oignons, les radis et les germes dans cette sauce. Disposer les feuilles de salade sur les assiettes, servir la salade de pommes de terre dessus, et décorer avec les demi-œufs et les graines de tournesol.
(sur la photo du haut)

Salade de riz

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 440 kcal par portion
- Accompagnement: jus d'orange
- 200 g de riz complet
- 1/2 c.c. de sel
- 400 g de céleri vert
- 2 grosses pommes acides
- un peu de jus de citron
- 4 pêches
- 70 g de pignons de pin
- 300 g de babeurre (petit-lait)
- 100 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- poivre noir du moulin

1. Plonger le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée et le laisser gonfler environ 20 minutes à feu doux. Réserver quelques feuilles de céleri pour la décoration. Couper le reste du céleri finement et le faire blanchir environ 2 minutes dans un peu d'eau bouillante, puis le rincer à l'eau froide et le laisser égoutter.

2. Couper les pommes en quatre, ôter les pépins. Les couper en fines tranches et arroser celles-ci de jus de citron. Couper les pêches en deux, les dénoyauter et les couper en tranches. Faire griller et dorer les pignons de pin à la poêle. Verser le riz une fois cuit dans une passoire et le laisser égoutter.

3. Mélanger soigneusement tous les ingrédients déjà préparés dans un saladier, servir sur les assiettes, et décorer de feuilles de céleri. Mélanger le babeurre et le jus d'orange, assaisonner avec sel et poivre, et verser cette sauce sur la salade de riz.
(sur la photo du bas)



SAISON ÉPICÉ



Croque-carottes aux noix

- Préparation: env. 15 mn
- Env. 460 kcal par portion
- Accompagnement: laitue

- 4 jeunes carottes
- 120 g de noix (ou noix de cajou, ou cacahuètes)
- 4 tranches de pain complet
- 1-2 c.s. de beurre ou margarine
- poivre noir du moulin
- 4 tranches de fromage à faire fondre (gouda ou édám)

1. Préchauffer le four à 200 °C. Râper ou hacher grossièrement les carottes et les noix. Bien mélanger l'ensemble dans une terrine. Tartiner les tranches de pain complet d'une fine couche de beurre ou de margarine et étaler dessus une bonne épaisseur de mélange carottes-noix.

2. Bien relever les toasts garnis avec du poivre. Poser une tranche de fromage sur chacun. Passer au four à hauteur moyenne 5 minutes.

(sur la photo: à gauche)

Conseil:

On peut faire cuire ces croque-carottes soit au four, soit un par un à la poêle. Dans ce cas, il convient de couvrir la poêle afin que le fromage fonde bien. On peut aussi utiliser une grille-pain, mais dans ce cas il faut prolonger la cuisson de quelques minutes.

Galette aux noix

- Préparation: env. 10 mn
- Env. 450 kcal par portion
- Accompagnement: pain complet et laitue

- 4 œufs frais
- 120 g de noix pilées (ou noisettes, amandes, noix de cajou)
- 120 g de flocons d'avoine
- 4 c.s. de fromage frais ou de gouda ou d'emmental râpé
- sel
- poivre noir du moulin
- huile de tournesol
- 6 à 8 c.s. de farine complète

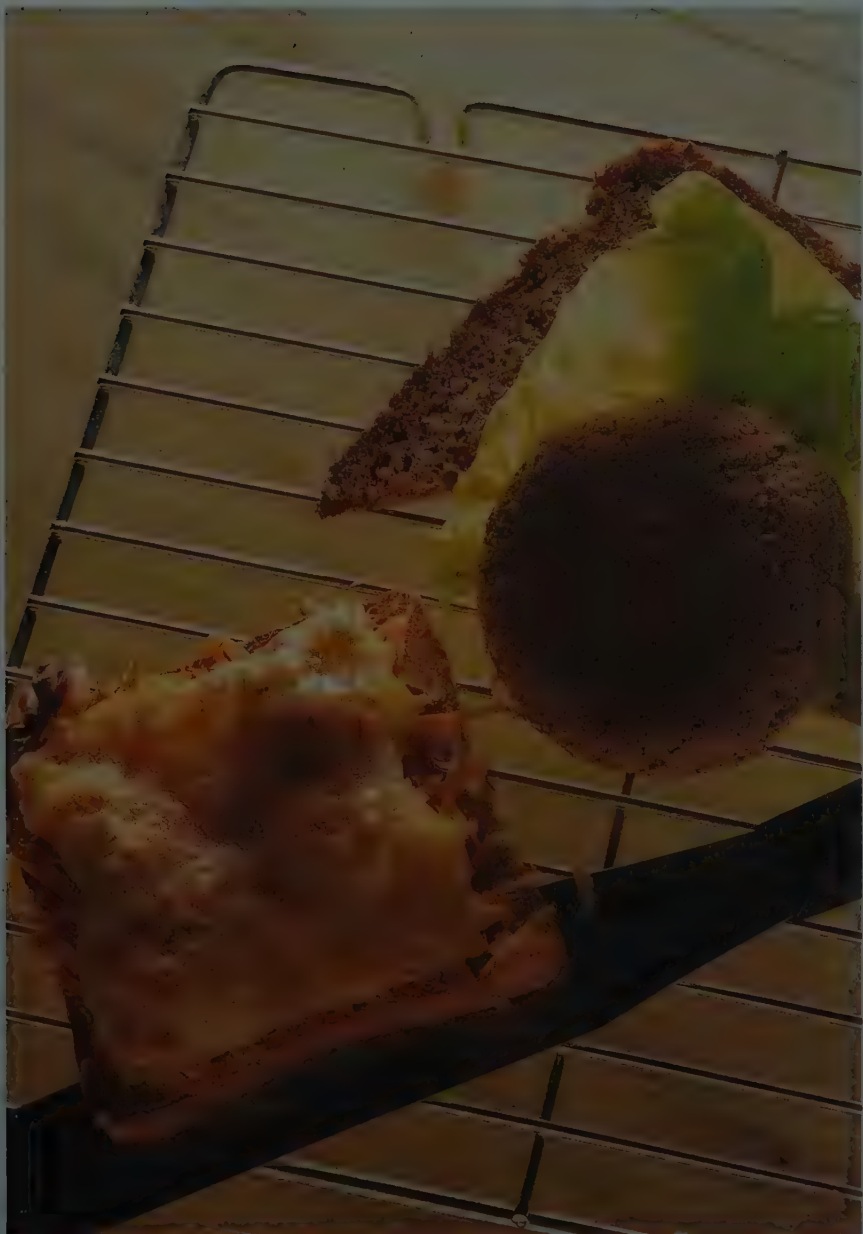
1. Dans une terrine, casser les œufs et les battre vigoureusement à la fourchette. Ajouter les noix pilées, les flocons d'avoine et le fromage. Assaisonner avec sel et poivre, et mélanger soigneusement.

2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Se mouiller les mains pour que la pâte ne colle pas, et modeler 4 galettes que l'on roule ensuite dans la farine. Passer ces galettes à la poêle et les faire griller environ 5 minutes de chaque côté.

(sur la photo: à droite)

Variantes:

Ces galettes seront aussi délicieuses si vous y ajoutez des carottes: pour cela il faut 2 carottes que l'on hache grossièrement et que l'on mélange à la pâte. À la place des flocons d'avoine, on peut utiliser 120 g de farine de sarrasin, que l'on doit faire sécher à la poêle avant de l'incorporer à la pâte.





Morilles à la crème

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: laitue

- 300 g de morilles
- 250 g de crème fraîche
- 200 g de fromage à pâte dure (gouda ou emmenthal)
- sel, poivre blanc du moulin
- 4 tranches de pain blanc

1. Laver abondamment les morilles plusieurs fois, afin que tout leur sable s'élimine parfaitement; ôter le pied et couper les plus grosses en deux.

2. Faire chauffer la crème dans une casserole. Y mettre les morilles. Faire cuire environ 20 minutes à petit bouillon.

3. Râper le fromage et l'ajouter petit à petit dans la sauce en mélangeant. Assaisonner la sauce avec sel et poivre.

4. Faire griller les tranches de pain, les disposer sur 4 assiettes et déposer dessus les champignons en sauce.

Conseil:

Pour rehausser la saveur de ce plat, on peut ajouter aux morilles une goutte de jus de citron.

Variante:

On peut également servir ces morilles à la crème comme sauce fine pour accompagner des nouilles. Pour cela, faire cuire 400 g de nouilles de 8 à 12 minutes (al dente). Ajouter un peu de vin blanc sec à la sauce. Servir les nouilles dans les assiettes et verser la sauce aux champignons dessus.



Œufs brouillés aux pleurotes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 210 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

500 g de pleurotes
4 œufs frais
2 c.s. de lait entier
sel, 1 gousse d'ail
3 c.s. d'huile d'olive
1 c.s. de persil haché fin
1/8 l de vin blanc sec

1. Couper les gros champignons en tranches, laisser les petits entiers. Dans une jatte, battre les œufs à la fourchette, ajouter le lait et mélanger; saler. Eplucher l'ail et le hacher finement.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les champignons avec l'ail et le persil, sans cesser de remuer. Assaisonner de sel. Verser le vin blanc et laisser cuire environ 20 minutes, sans couvrir la poêle.

3. Quand presque tout le vin est évaporé, verser les œufs battus dans la poêle. Dès que le dessus de l'omelette est pris, mais encore crémeux, mélanger vivement en repoussant les œufs de part et d'autre de la poêle.

Variante:

Si vous disposez d'un reste de légumes, vous pouvez très bien l'utiliser à la place des champignons. Tous les légumes conviennent, par exemple les petits pois, les carottes, les asperges, le chou-fleur, les poivrons, les brocolis, le poireau, les courgettes ou les épinards.

Assiette de hors-d'œuvre Italiens

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 260 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 200 g d'échalotes
- 125 ml de vinaigre aux herbes
- 1 feuille de laurier, 1 c.c. 1/4 de sel
- 3/4 de c.c. de poivre du moulin
- 1 piment rouge
- 150 g de champignons de Paris frais
- 1 courgette moyenne
- 8 c.s. d'huile de soja
- 1 gousse d'ail
- 3 c.s. de basilic ciselé
- basilic pour la décoration

1. Préchauffer le four à 250 °C. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les faire rôtir 10 minutes au four. Les sortir alors du four, les peler et les couper en morceaux. Eplucher les échalotes. Porter le vinaigre à ébullition avec 4 c.s. d'eau, la feuille de laurier, 1 c.c. de sel et 1/2 c.c. de poivre. Y plonger les échalotes et laisser bouillonner 15 minutes; les sortir. Réserver le bouillon.

2. Couper le piment en rondelles et le mettre dans le bouillon, ainsi que les champignons. Couper la courgette en rondelles. Faire chauffer 4 c.s. d'huile de soja et y faire dorer les tranches de courgette. Assaisonner avec sel et poivre.

3. Eplucher l'ail et le passer au presse-ail. Le mélanger avec le reste d'huile de soja, de sel, de poivre, et le basilic ciselé. Servir les légumes, verser la sauce dessus et décorer avec les feuilles de basilic.
(sur la photo du haut)

Fleurs de courgettes farcies

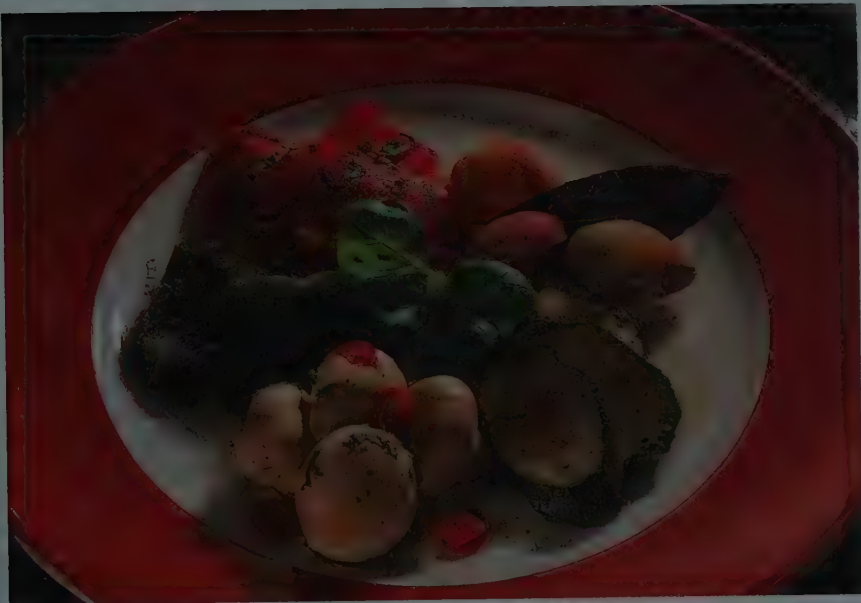
- Préparation: env. 45 mn
- Env. 210 kcal par portion
- Accompagnement: baguette fraîche

- 12 fleurs de courgettes avec leur pédoncule
- 2 grosses tomates
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 60 g de beurre ou de margarine
- 1 c.s. de persil haché fin
- 1 c.s. de basilic haché fin
- sel
- poivre noir du moulin
- 3 c.s. de parmesan râpé
- persil pour la décoration

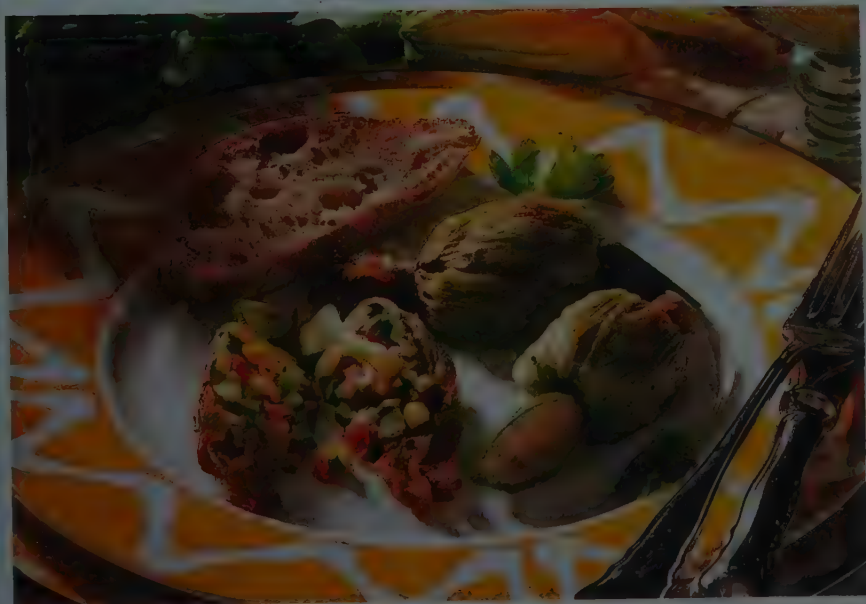
1. Couper les queues des fleurs de courgettes en petits dés. Couper les tomates en deux, ôter le pédoncule, épépiner la chair et la couper en petits dés. Eplucher l'oignon et le couper en petits dés. Eplucher la gousse d'ail et la passer au presse-ail ou la hacher très finement.

2. Faire chauffer 2 c.s. de beurre ou de margarine dans une poêle. Y faire revenir l'oignon, l'ail et la chair de courgette. Ajouter les tomates et laisser cuire 5 minutes. Ajouter les fines herbes et assaisonner avec sel et poivre. Laisser refroidir un peu cette farce, puis y ajouter le parmesan.

3. Remplir délicatement les fleurs de courgettes avec cette farce de légumes. Fermer les fleurs avec de la ficelle à rôtir. Faire chauffer le reste de matière grasse et y mettre les fleurs farcies à cuire à feu moyen en remuant délicatement environ 5 minutes. Décorer de persil.
(sur la photo du bas)



RECETTES DE TOUTES LES ITALIES • POUR GOURMETS





Beignets de champignons aux fines herbes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 215 kcal par portion
- Accompagnement: sauce hollandaise

- 16 gros champignons de Paris
- le jus de 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 3 c.s. de fines herbes variées (persil, cerfeuil, basilic, thym, par ex.)
- 60 g de saindoux
- sel, poivre noir du moulin

Pour la pâte:

- 4 œufs frais, 125 g de farine
- 125 g de fécule, 1/4 l de bière

En plus:

- 500 g de beurre fondu et refroidi

1. Oter le pied des champignons et arroser les têtes de jus de citron. Eplucher l'ail et passer les gousses au presse-ail.

2. Faire cuire l'ail et les fines herbes environ 4 minutes dans le saindoux, saler et poivrer. Puis remplir les têtes des champignons de ce mélange.

3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans une terrine, faire une pâte lisse en mélangeant la farine, la fécule, les jaunes d'œufs et la bière. Dans une jatte, battre les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporer les blancs en neige à la pâte avec précaution.

4. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole. Enrober les champignons de pâte et les faire frire et dorer 5 minutes dans la matière grasse.



Brochettes de tomates et pain

Préparation: env. 30 mn

■ Env. 240 kcal par portion

■ Accompagnement: salade mixte

200 g de pain blanc sans sa croûte

200 g de tomates cerises

2 gousses d'ail

5 c.s. d'huile d'olive

1/2 c.c. de jus de citron

sel, poivre noir du moulin

1 c.s. de romarin haché

1 c.s. de thym haché

1. Couper le pain blanc en dés qui aient à peu près la taille des tomates. Intercaler tomates et pain sur 8 brochettes courtes de métal.

2. Eplucher l'ail et le passer au presse-ail. Dans une terrine, mélanger l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron, et assaisonner le tout de sel et de poivre. Ajouter les herbes aromatiques à ce mélange.

3. Avec un pinceau, enduire les brochettes de tous côtés avec cette marinade. Puis les disposer sur une feuille d'aluminium ou dans un plat et les faire griller 6 minutes en les retournant souvent, jusqu'à ce que le pain soit doré.

Conseil:

On trouve les tomates cerises toute l'année sur les étals. Elles sont plus douces que les tomates ordinaires et se laissent volontiers consommer crues. Les tomates dont la couleur ne serait pas encore tout à fait à maturité ne sont pas moins intéressantes qualitativement. Elles mûrissent à température ambiante en quelques jours.



SOUPES ET PLATS UNIKES

Ce chapitre présente des soupes pour tous les goûts: légères ou plus consistantes, froides ou chaudes.

Soupe au yaourt et aux fines herbes

- Préparation: env. 15 mn
- Refroidissement: 45 mn
- Env. 160 kcal par portion
- Accompagnement: pain de campagne



2 bottes de persil
150 g de tomates cerises
300 g de yaourt au lait entier
1/2 l de lait entier

■

poivre noir du moulin
1 pincée de paprika doux
50 g de pousses de raifort
persil pour la décoration

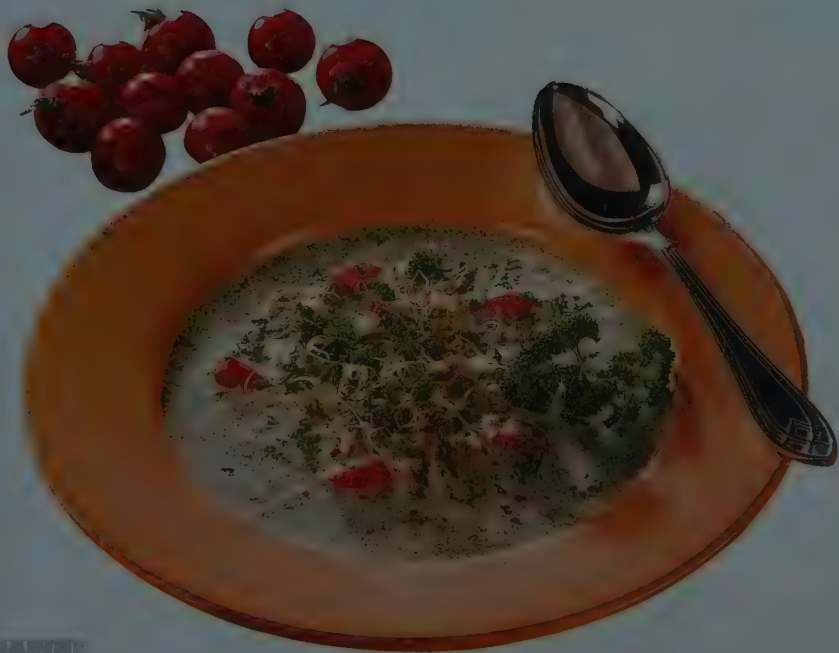
1. Hacher très finement le persil, ou bien le mixer. Couper les tomates en quatre et ôter leur pédoncule.

2. Dans une jatte, bien mélanger le yaourt, le lait et le persil haché. Bien épicer le mélange avec sel, poivre et paprika.

3. Ajouter les tomates et les pousses de raifort à cette soupe, et mélanger le tout. Placer au réfrigérateur au moins 45 minutes. Puis servir dans les assiettes et décorer de persil.

Conseil:

Les pousses, croquantes, sont des aliments de haute valeur nutritive; elles proviennent de germes de céréales, d'oléagineux ou de légumes secs et on peut les acheter toutes prêtes ou bien les faire pousser soi-même. Les graines renferment de l'énergie en concentré, dont la composition se modifie au cours de la germination: le contenu en vitamines, protéines et acides gras essentiels insaturés augmente pendant que la valeur calorique diminue. On dit que les graines de raifort ont des qualités particulières: elles freinent la croissance des levures et des moisissures.



Bouillon de légumes aux boulettes de pain

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 250 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

- 4 tranches de pain complet
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s. de beurre ou de margarine
- sel
- poivre blanc du moulin
- 2 œufs frais
- gruau de froment, farine complète ou chapelure de farine complète
- env. 1,5 l de bouillon de légumes (en poudre)

1. Faire tremper quelques minutes les tranches de pain complet dans un peu d'eau. Pendant ce temps, éplucher les oignons et les hacher finement. Éplucher l'ail; passer les gousses au presse-ail. Faire chauffer le beurre ou la margarine dans une poêle. Y mettre le mélange oignons-ail et le faire revenir.

2. Laisser égoutter le pain dans un tamis, puis le mettre dans une jatte et l'émietter à la fourchette. Ajouter le mélange ail-oignons, saler et poivrer et bien mélanger le tout. Battre les œufs et les ajouter au pain. Petit à petit, ajouter assez de gruau de froment, de farine ou de chapelure pour que la pâte devienne ferme.

3. Faire chauffer le bouillon, modeler des boulettes de la taille d'une bouchée avec la pâte et les faire cuire environ 15 minutes dans le bouillon.

(sur la photo du haut)

Potage de pommes de terre et oignons nouveaux

- Préparation: env. 50 mn
- Env. 500 kcal par portion
- Accompagnement: pain complet

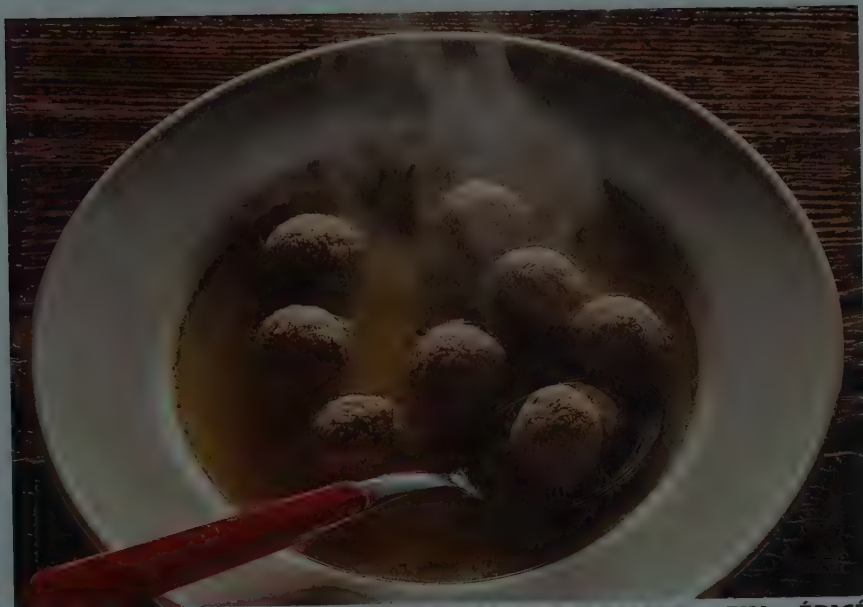
- 350 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail, 80 g d'échalotes
- 1 branche de céleri vert
- 2 c.s. d'huile d'arachide
- 2 c.s. de beurre, 1 c.c. de sel
- 3/4 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 250 g de crème fraîche, 100 g de yaourt
- 100 ml de vin mousseux sec
- poivre blanc du moulin
- 1 p.c. de poivre de Cayenne
- 3 oignons nouveaux
- 60 g d'amandes effilées
- coriandre pour la décoration

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Éplucher l'ail et les échalotes, et les couper en petits dés. Couper aussi la branche de céleri en petits morceaux. Faire chauffer 1 c.s. d'huile et le beurre dans une casserole et y faire revenir les légumes avec les pommes de terre pendant 2 minutes.

2. Saler le mélange pommes de terre-légumes, ajouter le bouillon ainsi que la crème, et laisser cuire à petit bouillon 10 minutes, à couvert. Ajouter le yaourt à la soupe, puis passer le tout au mixeur. Ajouter le mousseux, assaisonner de sel, poivre blanc et poivre de Cayenne, et maintenir au chaud.

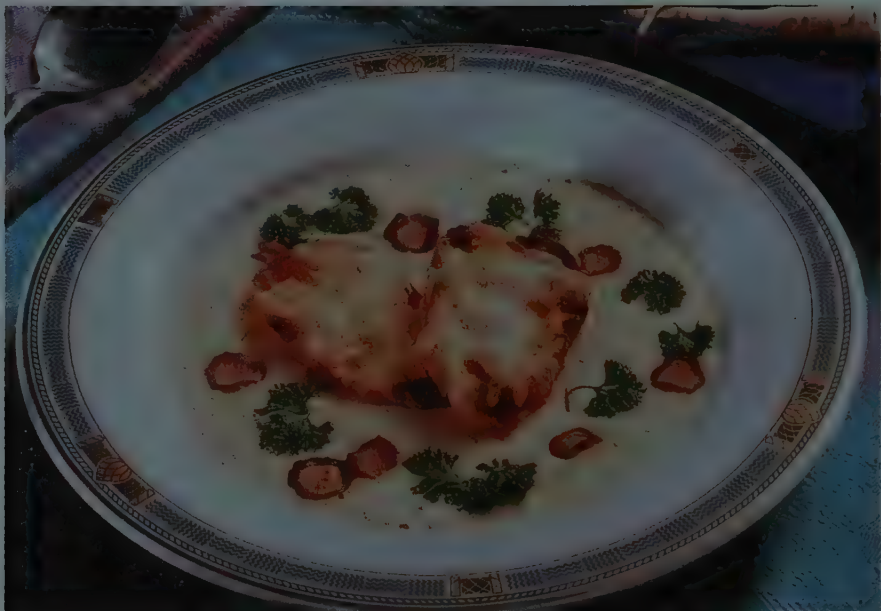
3. Couper les oignons nouveaux en tronçons de 1 cm et les faire revenir dans le reste d'huile. Ajouter les amandes effilées. Servir le potage, parsemer d'oignon, d'amandes, et de coriandre.

(sur la photo du bas)



RECETTE DU JOUR • FIN - ÉPICÉ





Gratinée au persil

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 720 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

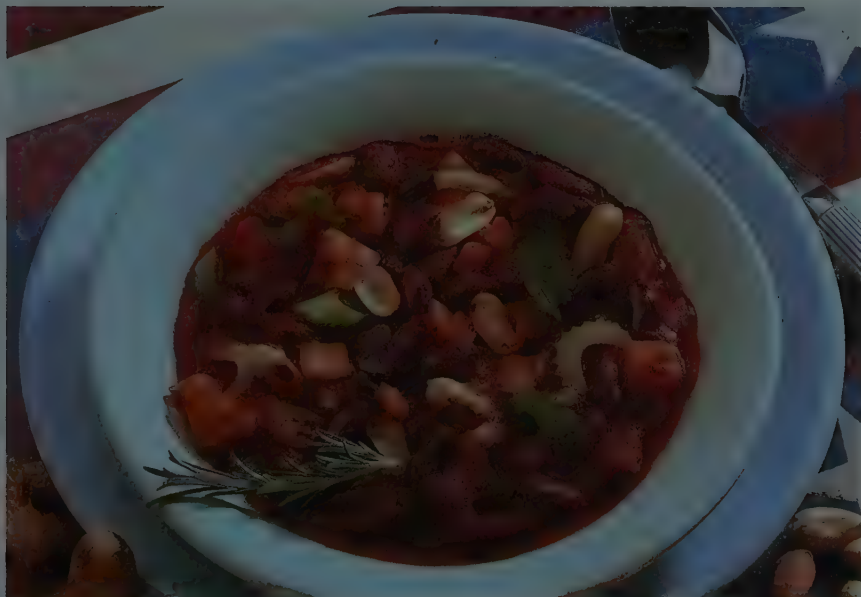
- 300 g de persil
- 1/4 d'oignon
- 130 g de fromage à raclette
- 80 g de beurre
- 1/2 l de bouillon (en poudre)
- 250 g de crème fraîche
- persil pour la décoration
- 8 petites tranches de pain (baguette)

1. Réserver quelques brins de persil et hacher finement le reste. Eplucher l'oignon et le hacher finement; râper le fromage.

2. Faire chauffer 50 g de beurre dans une casserole et y mettre l'oignon haché à revenir. Ajouter le persil et faire étuver rapidement. Mouiller avec le bouillon et continuer la cuisson de ces légumes à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils puissent se réduire en purée facilement au mixeur. Ajouter et bien mélanger la crème fraîche et 50 g de fromage à raclette râpé.

3. Préchauffer le four à 200 °C. Dans une poêle, faire revenir les brins de persil réservés dans le reste du beurre. Servir la soupe dans quatre assiettes et garnir de persil.

4. Disposer le reste du fromage râpé sur les tranches de baguette; faire griller ces tranches rapidement à four chaud jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Puis placer deux tranches de pain dans chaque assiette de soupe.



Ragoût de haricots aux cacahuètes

Préparation: env. 50 mn

Env. 670 kcal par portion

Accompagnement: pain blanc

150 g de cacahuètes

1 botte d'oignons nouveaux

200 g de céleri en branches

2 pommes de terre moyennes

1 c.s. d'huile d'arachide

500 g de tomates égouttées (en conserve)

évent. un peu de bouillon de légumes (en poudre)

3 c.s. de sarriette hachée

3 c.s. de thym haché

800 g de haricots rouges (en boîte)

sel, poivre blanc du moulin

5 gouttes de tabasco

1/2 bouquet de coriandre (ou de persil)

1. Piler finement la moitié des cacahuètes. Dans une poêle, faire griller légèrement sans matière grasse le reste des cacahuètes. Couper les oignons nouveaux et le céleri en tronçons de 1 centimètre, et les pommes de terre en petits dés.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y verser les légumes et les faire revenir. Ajouter les cacahuètes pilées et faire griller rapidement. Ajouter les tomates et éventuellement un peu de bouillon de légumes et porter le tout à ébullition. Ajouter ensuite les herbes aromatiques dans la casserole, et laisser mijonner 20 minutes à feu moyen.

3. Egoutter les haricots rouges dans une passoire, les verser dans la casserole, laisser cuire 5 minutes puis bien assaisonner avec sel, poivre et tabasco.

4. Hacher finement les feuilles de coriandre. Les mélanger au ragoût et parsemer de cacahuètes entières.

Soupe au pistou

- Préparation: env. 2 h 15
- Env. 450 kcal par portion
- Accompagnement: pain gris

Pour la soupe:

- 125 g de haricots verts
- 2 tomates, 1 poireau
- 2 gros oignons, 1 grosse pomme de terre
- 1 c.s. 1/2 d'huile d'olive, 1 carotte
- 3 à 4 c.s. de persil haché
- 1,5 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 300 g de potiron
- 100 g de haricots blancs et 100 g de haricots rouges (en boîte)
- 75 g de nouilles

Pour le pistou:

- 3 gousses d'ail pressées
- 10 à 12 c.s. de basilic haché
- 6 c.s. de parmesan râpé
- 6 c.s. d'huile d'olive, sel, poivre

1. Couper les haricots verts en tronçons et les blanchir rapidement. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter et les peler, ôter leur pédoncule et les couper en dés. Couper les autres légumes en cubes.

2. Faire revenir le poireau et les oignons à l'huile d'olive. Ajouter la moitié des tomates en dés, la pomme de terre, la carotte et le persil. Verser le bouillon de légumes, et laisser mijoter 45 mn à couvert.

3. Mettre le potiron, les haricots verts et les haricots en boîte ainsi que les nouilles dans la soupe et prolonger la cuisson de 15 mn. Mélanger l'ail et le parmesan. Ajouter peu à peu l'huile d'olive, puis saler et poivrer. Verser la soupe de légumes sur le pistou et parsemer du restant de tomates en dés.
(sur la photo du haut)

Soupe aux pois gourmands

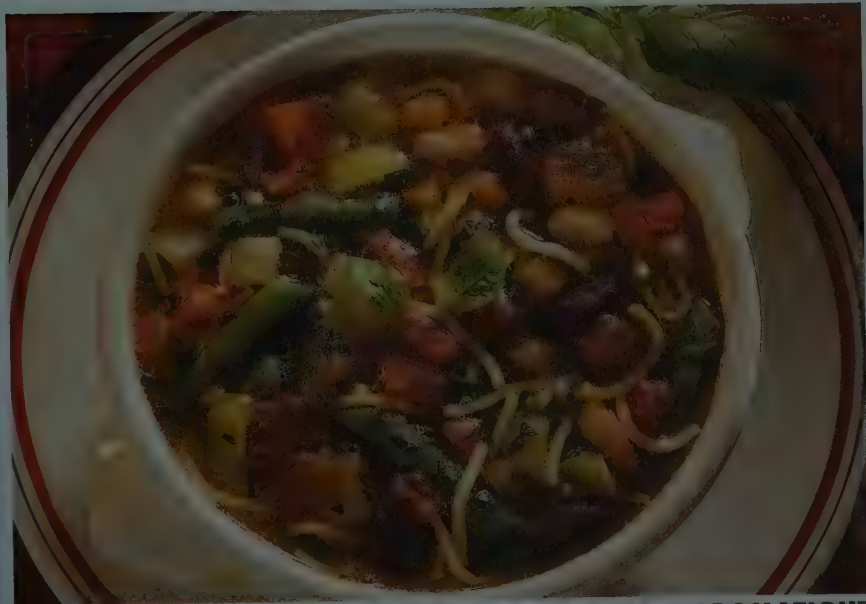
- Préparation: env. 1 h
- Env. 230 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

- 500 g de pois gourmands
- 2 bottes d'oignons nouveaux
- 200 g de concombre
- 1,5 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 100 g de riz long grain
- 2 c.s. de beurre ou de margarine
- 100 g d'épinards frais
- sel, poivre noir du moulin
- 1 pincée de sucre
- un peu de noix muscade râpée
- 2 à 3 gouttes de tabasco
- 1 p.c. de sambal oelek (pâte d'épices asiatique, forte)
- ciboulette hachée

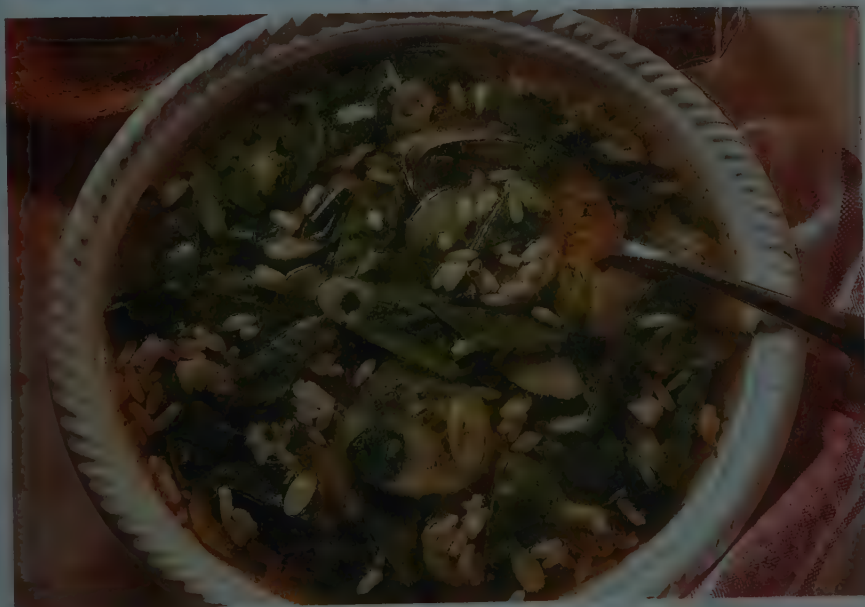
1. Couper les pois gourmands en deux, en biais, et les oignons nouveaux en fines rondelles. Peler le concombre et le couper en fines tranches. Dans une casserole, porter 500 ml de bouillon de légumes à ébullition. Y plonger le riz et le laisser cuire 15 à 20 minutes à couvert.

2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre ou la margarine dans une grande casserole. Y faire revenir les pois gourmands, les oignons nouveaux et les tranches de concombre. Puis ajouter le litre restant de bouillon, et, sans couvrir, laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.

3. Hacher les feuilles d'épinard. Ajouter le riz et les épinards à la soupe. Continuer la cuisson, saler, poivrer et ajouter le sucre, la noix muscade, le tabasco et le sambal oelek. Bien relever. Parsemer de ciboulette.
(sur la photo du bas)



DAKOTAS DE TERRE - AROMATIQUE



Soupe à l'ail et aux pâtes

- Préparation: env. 20 mn
- Env. 690 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc frais

- 10 gousses d'ail
- 4 c.s. d'huile d'olive
- 1 c.s. de paprika doux
- 75 ml de vin blanc
- 1 bouquet de persil
- 3/4 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 100 g de spaghetti ou coquillettes
- sel
- poivre noir du moulin

1. Eplucher l'ail et le hacher finement. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail. Saupoudrer de paprika et mouiller le tout avec le vin blanc.

2. Hacher le persil très fin. Verser le bouillon de légumes et le persil dans la casserole. Porter à ébullition, ajouter les spaghetti ou les coquillettes et laisser cuire de 8 à 10 minutes. Pour finir, assaisonner de sel et de poivre.

(sur la photo: en haut)

Conseil:

L'ail se conserve facilement. Les têtes fraîches, encore vertes, se conservent jusqu'à deux semaines dans le compartiment à légumes du réfrigérateur. Les têtes sèches se gardent 6 ou 7 mois. Placez-les toujours bien au sec, sinon elles risquent de moisir.

Soupe d'Anatolie à l'ail

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 760 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

- 10 gousses d'ail
- sel
- 3 c.s. de beurre
- 50 g de céleri-rave haché finement
- 1 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 4 tranches de pain de mie
- 1 bouquet de persil
- 4 œufs frais

1. Eplucher l'ail, le hacher et le piler avec du sel. Faire chauffer 1 c.s. de beurre dans une casserole et y faire revenir l'ail rapidement. Ajouter le céleri-rave et continuer à faire revenir. Mouiller d'un peu de bouillon, laisser mijoter 5 minutes. Puis verser le reste de bouillon et laisser cuire à feu doux.

2. Pendant ce temps, couper les tranches de pain en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer le reste de beurre et y faire griller les croûtons de pain. Hacher le persil finement.

3. Battre les œufs au fouet dans une jatte et, sans cesser de remuer la soupe au fouet, les verser peu à peu dans la soupe. Prolonger la cuisson d'une minute, puis remplir les assiettes. Parsemer de persil et de croûtons.

(sur la photo: en bas)





Soupe d'épeautre

- Préparation: env. 20 mn
- Env. 110 kcal par portion
- Accompagnement: pain complet

60 à 70 g d'épeautre

- 1 c.c. de bouillon de légumes en poudre
- sel, poivre noir du moulin
- un peu de noix muscade fraîchement râpée
- 1 jaune d'œuf
- 2 c.s. de crème fraîche
- 2 carottes
- 1/2 bouquet de persil

1. Faire dessécher rapidement l'épeautre dans une casserole. Verser 1 litre d'eau dans la casserole, et y mélanger le bouillon de légumes.

2. Porter le tout à ébullition et laisser cuire 5 minutes. Puis assaisonner avec sel, poivre et muscade.

3. Dans une jatte, battre le jaune d'œuf et la crème fraîche à la fourchette, puis les incorporer à la soupe en remuant.

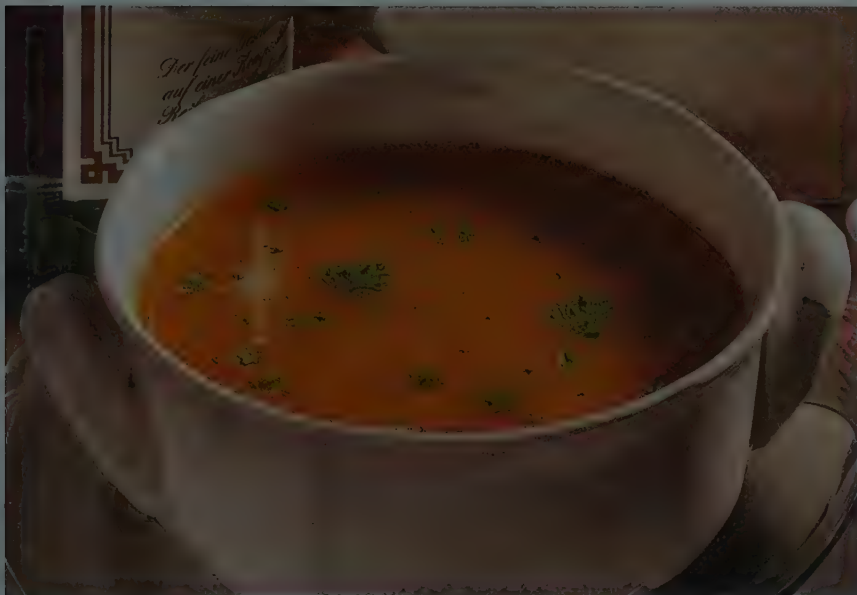
4. Passer les deux carottes à la râpe épaisse et les ajouter à la soupe; prolonger encore la cuisson de 3 minutes. Hacher le persil finement, en saupoudrer la soupe.

Conseil:

Pour que la soupe soit plus épaisse, il suffit d'augmenter la quantité d'épeautre.

Variante:

Au lieu d'épeautre, vous pouvez également utiliser de l'épeautre vert. On appelle épeautre vert les grains d'épeautre qui ont été cueillis avant maturité et qui, cuits, ont un goût légèrement relevé.



Soupe orange-carottes au cerfeuil

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 100 kcal par portion
- Accompagnement: pain de seigle

- 400 g de carottes
- 1/2 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 2 oranges
- sel, poivre noir du moulin
- 1 pincée de sucre, 4 c.s. d'aquavit
- 1/2 bouquet de cerfeuil

1. Couper les carottes en petits morceaux. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition; y plonger les carottes et laisser cuire 15 minutes.

2. Pendant ce temps, peler les oranges et ôter soigneusement toutes les peaux

blanches. Couper les oranges en quartiers et les ajouter dans le bouillon 5 minutes avant la fin de la cuisson.

3. Mixer la soupe, l'assaisonner avec sel, poivre et sucre et ajouter l'aquavit.

4. Garder quelques feuilles de cerfeuil pour la décoration. Hacher le reste finement. Ajouter le cerfeuil haché à la soupe et porter de nouveau rapidement à ébullition. Servir ce potage dans quatre assiettes, et décorer de petites feuilles de cerfeuil.

Conseil:

Cuisinez avec des fines herbes les plus fraîches possible. Vous pouvez également les conserver quelques jours dans le compartiment à légumes du réfrigérateur après les avoir lavées et essorées. Si vous souhaitez les congeler, il faut alors les laver, les essorer, les hacher finement et les emballer en petites portions.



PLATS PRINCIPAUX

Venons-en maintenant aux choses sérieuses. Vous trouverez dans les pages suivantes toute la gamme des recettes délicieuses que propose la cuisine végétarienne. Ce sont les légumes qui tiennent le premier rôle.



Soufflé au millet, petits pois et tomates

- Préparation: env. 1 h 15
- Env. 360 kcal par portion
- Accompagnement: sauce au yaourt

- 1 gros oignon
- 1 c.s. de beurre ou de margarine
- 200 g de millet
- 600 ml de bouillon de légumes (en poudre)
- 3 grosses tomates
- 1 bouquet de persil
- 300 g de petits pois surgelés
- sel**
- poivre noir du moulin
- 60 g de gouda mi-vieux
- 1 c.s. de chapelure de farine complète

En plus:
matière grasse pour le moule

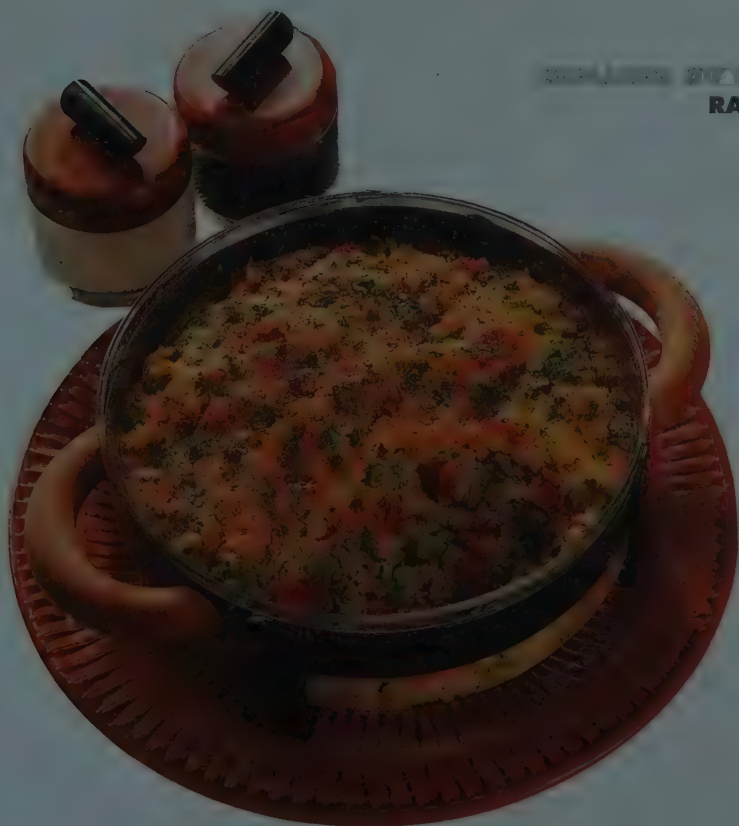
1. Eplucher l'oignon et le couper en petits dés. Dans une casserole, faire chauffer le beurre ou la margarine et y mettre l'oignon à revenir. Ajouter le millet dans la casserole, le faire revenir rapidement, puis mouiller le tout avec le bouillon. Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 minutes à feu moyen. Eteindre ensuite le feu, et laisser gonfler le millet une vingtaine de minutes.

2. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les tomates en deux, ôter le pédoncule, épépiner la chair et la couper en dés.

Hacher le persil finement. Réserver une cuillerée à soupe de persil et incorporer le reste au millet, puis ajouter les petits pois surgelés et les tomates. Saler et poivrer.

3. Graisser les parois et le fond d'un moule à soufflé (contenance env. 1,5 l) et remplir celui-ci de la préparation au millet. Râper le gouda et, mélangé à la chapelure, le saupoudrer sur le dessus du soufflé. Placer le moule à mi-hauteur du four chaud et faire cuire environ 30 minutes. A la sortie du four, parsemer le soufflé du reste de persil haché.

RECETTE D'ÉPIQUE
RAFFINÉ





Ragoût de chou-rave aux dés de fromage frits

Préparation: env. 50 mn

Env. 610 kcal par portion

Accompagnement: salade de tomates

4 choux-raves (env. 200 g)

1 oignon

50 g de beurre

sel, poivre blanc du moulin

1/2 c.c. de marjolaine séchée

50 ml de bouillon de légumes (en poudre)

1 c.s. de persil haché fin

un peu de jus de citron

400 g de gouda ou d'édam (en morceau)

1 œuf frais, 4 c.s. de chapelure

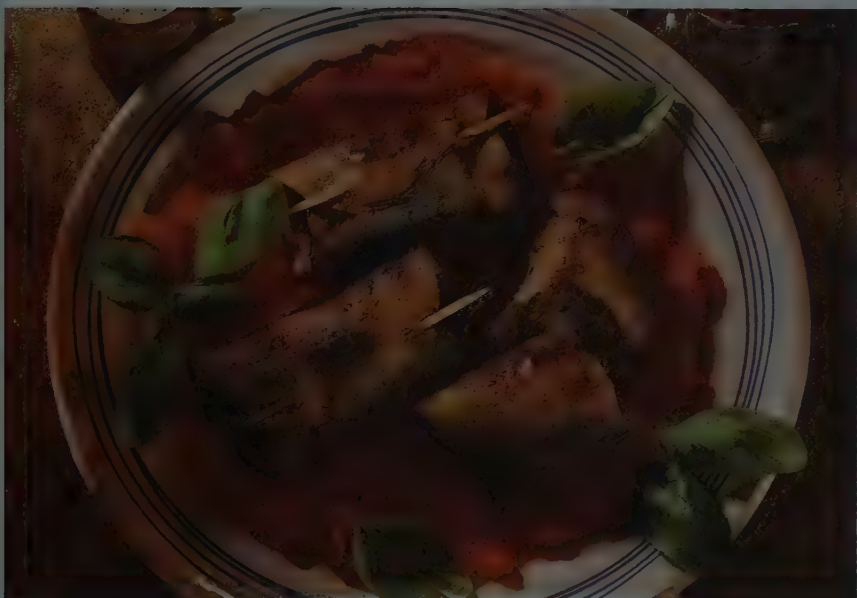
En plus:

saindoux pour la friture

1. Couper les petites feuilles de chou-rave en lanières et les choux en dés. Eplucher l'oignon et le couper en petits dés. Dans une casserole, faire fondre 3 c.s. de beurre et y faire revenir l'oignon.

2. Verser les dés de chou-rave dans la casserole et les faire dorer rapidement. Assaisonner de sel, poivre et marjolaine. Ajouter le bouillon de légumes et prolonger la cuisson 15 minutes à couvert, à feu moyen. Ensuite, ajouter le reste de beurre en petits morceaux, les feuilles de chou-rave ciselées et le persil; mélanger et verser quelques gouttes de jus de citron.

3. Couper le fromage en dés de 2 cm de côté. Dans une jatte, battre l'œuf, y mélanger la chapelure et passer les dés de fromage dans cette panure. Dans une grosse casserole, chauffer le saindoux et faire frire les dés de fromage jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir le chou-rave et garnir de dés de fromage.



Roulades d'aubergine

■ Préparation: env. 1 h 30

■ Env. 690 kcal par portion

■ Accompagnement: riz

- 1 kg de tomates mûres, 1 oignon
- 3 gousses d'ail, 320 ml d'huile d'olive
- sel, poivre blanc du moulin
- 1 pincée de sucre
- 600 g d'aubergines, 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de basilic, 3 c.s. de chapelure
- 4 c.s. de pecorino râpé
- 150 g de mozzarella

1. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter et les peler. Oter le pédoncule, épépiner la chair et la couper en dés. Eplucher l'oignon et l'ail. Hacher très finement l'oignon et 2 gousses d'ail. Passer la troisième gousse au presse-ail.

2. Dans une casserole, verser 250 ml d'huile d'olive, les tomates, l'oignon et l'ail pressé; saler, poivrer et sucrer, et laisser mijoter 30 mn à couvert. Couper des tranches de 1/2 cm d'épaisseur dans toute la longueur des aubergines. Hacher finement les herbes aromatiques.

3. Dans une casserole, faire chauffer 1 c.s. d'huile d'olive. Y faire revenir la chapelure. Ajouter les herbes hachées, l'ail haché et le fromage râpé. Ajouter 2 c.s. d'huile d'olive, saler et poivrer. Couper la mozzarella en fines tranches. Étaler la pâte aux herbes sur les tranches d'aubergine. Disposer ensuite une couche de mozzarella dessus; rouler les aubergines et les fixer avec un bâtonnet.

4. Faire chauffer le reste d'huile et y faire frire les roulades d'aubergine sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Poivrer les roulades. Servir avec la sauce tomate.

Poêlée de légumes

colorée

- Préparation: env. 20 mn
- Env. 150 kcal par portion
- Accompagnement: pain à l'ail

1 gousse d'ail
1 oignon
2 courgettes moyennes
1 poivron rouge et 1 poivron vert
125 g de pois gourmands
3 c.s. de matière grasse végétale
425 g de tomates aux herbes (en boîte)
sel
poivre noir du moulin
100 ml de vin rouge
1 bouquet de basilic

1. Eplucher l'ail et l'oignon et les hacher. Couper les courgettes en tranches; couper les poivrons en deux, les épépiner et les détailler en dés. Couper en deux les plus gros pois gourmands.

2. Dans une poêle, faire chauffer la matière grasse et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les courgettes et les poivrons dans la poêle, et faire sauter 3 minutes sans cesser de remuer. Puis mélanger à l'ensemble les tomates et les pois gourmands, et prolonger la cuisson de 3 minutes environ.

3. Assaisonner avec sel et poivre, et ajouter le vin rouge. Porter à ébullition et laisser mijoter quelques instants. Hacher grossièrement le basilic et en parsemer le tout.

(sur la photo du haut)

Gnocchis aux épinards

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 420 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

200 g de fromage blanc (à 20 % de mat. grasse)
1 kg d'épinards frais
1 oignon, 1 gousse d'ail
50 g de margarine
sel, poivre blanc du moulin
noix muscade à râper
1 œuf frais, 150 g de farine
2 tomates
4 c.s. de parmesan râpé

1. Bien égoutter le fromage blanc. Blanchir rapidement les épinards, les verser dans la passoire et bien les essorer. Eplucher l'oignon et l'ail, les hacher finement. Faire chauffer 3 c.s. de margarine et y faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter les épinards et laisser cuire 5 minutes, jusqu'à évaporation de toute leur eau. Saler, poivrer et râper de la noix muscade dessus.

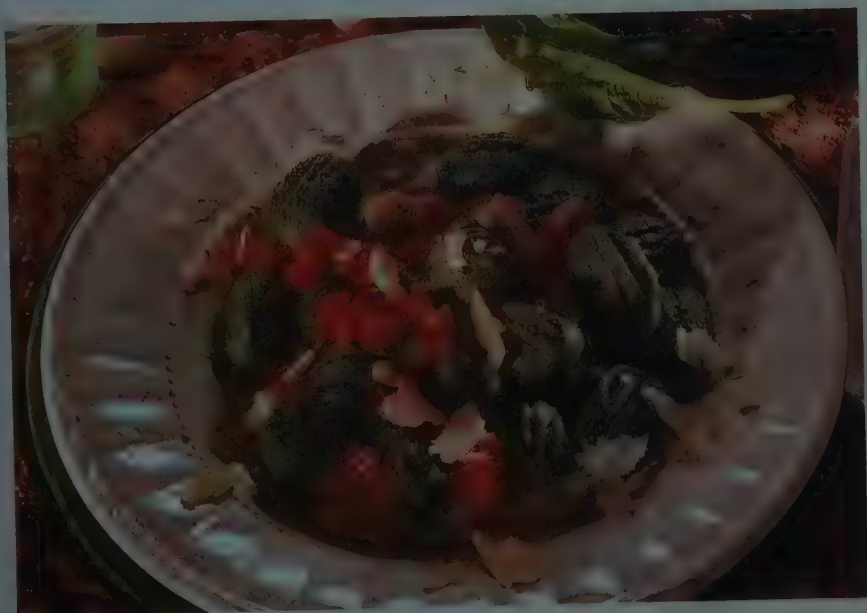
2. Réduire les épinards en purée et les mélanger avec le fromage blanc, l'œuf et 125 g de farine. Avec la pâte obtenue, modeler des gnocchis puis rouler ceux-ci dans la farine restante. Plonger les gnocchis dans de l'eau bouillante; les faire cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Puis les verser dans une passoire, les laisser égoutter et maintenir au chaud.

3. Oter le pédoncule des tomates, les épépiner et couper la chair en dés. Faire revenir les tomates dans le reste de margarine, puis ajouter les gnocchis. Parsemer de parmesan.

(sur la photo du bas)



FIN





Paillassons de chou-rave

- Préparation: env. 50 mn
- Env. 580 kcal par portion
- Accompagnement: salade composée

- 2 choux-raves
- sel, 750 g de petites pommes de terre
- 3 c.s. de beurre, 90 g de farine
- 1/4 l de lait, 3 à 4 c.s. de persil haché
- 3 à 4 c.s. de ciboulette coupée
- poivre blanc du moulin
- 1 c.c. de bouillon de légumes en poudre
- 250 g de carottes, 125 g de gouda
- 2 œufs frais, 3 à 4 c.s. d'huile de tournesol

1. Couper les choux-raves en 12 tranches et les faire cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter, conserver l'eau de cuisson dont on mesure 1/4 l.

2. Faire cuire les pommes de terre 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les éplucher ensuite. Faire chauffer le beurre et y faire revenir 3 c.s. de farine. Mouiller avec l'eau des légumes et le lait; porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Réserver 1 c.s. de ciboulette et mettre le reste dans la sauce; mélanger. Saler, poivrer, et ajouter le bouillon en poudre.

3. Râper épais les carottes et le fromage; les mélanger dans une jatte. Battre les œufs, saler et poivrer. Dans une assiette creuse, verser le reste de farine. Passer les tranches de chou-rave d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus, enfin dans le mélange de carottes et de fromage râpés. Bien faire adhérer.

4. Faire cuire ces tranches 2 minutes dans l'huile très chaude. Puis les placer sur les assiettes, accompagnées de pommes de terre et de sauce, et parsemer du reste de ciboulette.



Crêpes au sésame, champignons et tomates

- Préparation: env. 1 h
- Env. 430 kcal par portion
- Accompagnement: laitue

- 1/4 l de lait
- 2 œufs frais
- 250 g de fromage blanc maigre
- sel, 3 c.s. de beurre ou de margarine
- 100 g de farine
- 200 g de champignons de Paris frais
- 4 tomates
- 4 c.s. de vinaigre de framboise
- poivre blanc du moulin
- 1 pincée de sucre
- 8 c.s. d'huile de tournesol
- 1 bouquet de cerfeuil
- 4 c.s. de graines de sésame

1. Battre le lait, les œufs, le fromage blanc et la matière grasse jusqu'à consistance mousseuse. Puis incorporer la farine et laisser cette pâte reposer 10 minutes.

2. Pendant ce temps, couper les champignons en très fines tranches. Oter le pédoncule des tomates, et couper également celles-ci en très fines tranches. Mélanger le vinaigre, du sel, du poivre et le sucre, et ajouter 4 c.s. d'huile. Réserver quelques feuilles de cerfeuil, hacher grossièrement le reste et le mélanger à la sauce.

3. Faire chauffer le reste d'huile et les graines de sésame dans une poêle, et confectionner une douzaine de petites crêpes avec la pâte. Puis servir 3 crêpes sur chaque assiette, dresser un carpaccio de tomates et champignons à côté et napper de sauce. Décorer de feuilles de cerfeuil et poivrer. Verser le reste de sauce par-dessus.

Tofu mariné aux poivrons

- Préparation: env. 30 mn
- Temps de marinade: 1 h
- Env. 270 kcal par portion
- Accompagnement: alcool de riz

Pour la marinade:

- 1 citron vert non traité
- 1 petit piment rouge
- 1/2 c.c. de poivre en grains concassé
- 3 c.s. de sauce de soja

Pour le tofu aux légumes:

- 400 g de tofu (sorte de fromage de soja)
- 1 poivron vert et 1 poivron jaune
- 2 poivrons rouges
- 1 oignon, 6 c.s. d'huile de soja
- env. 2 c.s. de farine, sel

1. Râper très finement le zeste de citron vert puis presser celui-ci. Couper le piment en petits dés. Mélanger le jus de citron vert ainsi que le zeste, le piment, le poivre et la sauce de soja. Egoutter le tofu et le couper en lamelles de 2 cm de long. Verser les lamelles de tofu dans la marinade, couvrir et laisser 1 heure en attente.

2. Couper les poivrons en quatre, les épépiner et les couper en lamelles. Eplucher l'oignon et le détailler en dés. Faire chauffer 1 c.s. d'huile et y faire revenir rapidement les légumes à feu vif.

3. Egoutter le tofu. Garder la marinade. Dans une assiette, mettre la farine et y rouler les lamelles de tofu. Faire chauffer 1 à 2 c.s. d'huile. Y faire dorer le tofu. Puis remettre tout le tofu dans la casserole, verser la marinade par-dessus et chauffer. Ajouter le mélange poivrons-oignon et porter rapidement à ébullition.

(sur la photo du haut)

Riz sauté aux petits pois et carottes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 390 kcal par portion
- Accompagnement: salade de chou chinois

Sel

- 150 g de riz
- 1 citron non traité
- 2 carottes, 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 c.s. d'huile
- 300 g de petits pois décongelés
- 2 c.s. d'amandes pilées
- 4 c.s. de fromage râpé (par ex. parmesan ou gouda vieux)
- poivre blanc du moulin
- basilic pour décorer

1. Porter 300 ml d'eau légèrement salée à ébullition et y plonger le riz. Râper finement le zeste du citron et presser celui-ci. Mélanger le zeste râpé au riz et laisser cuire 20 à 25 mn à feu moyen. Puis égoutter le riz dans une passoire.

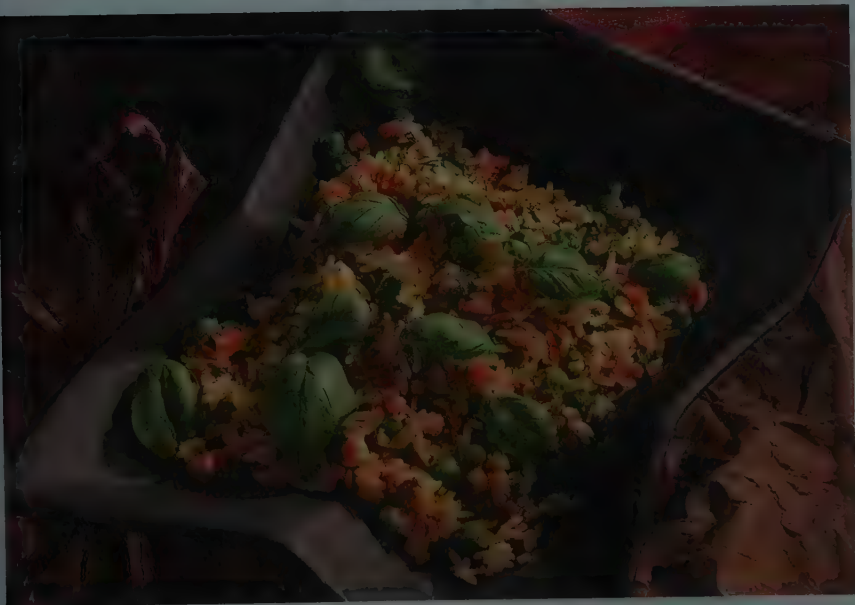
2. Pendant ce temps, couper les carottes en petits dés. Eplucher l'oignon et le détailler de même en petits dés. Eplucher l'ail et l'écraser au presse-ail.

3. Dans un wok, faire chauffer l'huile. Y faire revenir les carottes, l'oignon et le riz sans cesser de remuer. Ajouter les petits pois et l'ail; faire sauter le tout en mélangeant constamment. Ajouter les amandes et le fromage dans le wok et mélanger. Assaisonner avec sel, poivre et un peu de jus de citron. Décorer de basilic.

(sur la photo du bas)



Recette du jour • AROMATIQUE



Paupiettes de chou frisé

- Préparation: env. 1 h 30
- Env. 380 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

- 2 carottes moyennes
- 8 grosses feuilles de chou vert frisé
- 1 oignon moyen, 4 à 5 c.s. de beurre
- 100 g de graines de millet
- 350 ml de bouillon de légumes
- sel, poivre noir du moulin
- 100 g de tofu haché finement
- 1 jaune d'œuf frais
- un peu de curcuma ou de curry
- 100 g de crème fraîche
- 2 c.s. de ciboulette hachée

1. Couper les carottes en deux dans la longueur. Blanchir les feuilles de chou et les demi-carottes. Éplucher l'oignon et le couper en dés. Les faire revenir dans 2 c.s. de beurre, ajouter le millet. Moullier avec les trois quarts du bouillon, saler, poivrer et laisser mijoter 25 minutes.

2. Dans le millet, mélanger le tofu, le jaune d'œuf et le curcuma. Préchauffer le four à 200 °C. Superposer deux demi-feuilles de chou; disposer dessus une portion de préparation au millet; insérer une demi-carotte. Rouler les feuilles comme des paupiettes et les fermer avec de la ficelle à rôtir. Graisser un moule à manqué et y disposer les paupiettes. Parsemer de noisettes de beurre et verser par-dessus le reste du bouillon. Faire cuire 20 minutes au four.

3. Sortir les paupiettes du four et les maintenir au chaud. Pour la sauce, mélanger le reste de bouillon de légumes et la crème, saler et poivrer et porter à ébullition. Parsemer de ciboulette.

(sur la photo: en haut)

Pudding de millet sucré

- Préparation: env. 1 h 45
- Env. 500 kcal par portion
- Accompagnement: crème à la vanille

- 200 g de graines de millet
- 1 citron non traité
- 1/2 l de lait
- sel
- 3 œufs frais
- 150 g de crème fraîche
- 1 pincée de vanille naturelle
- 3 à 4 c.s. de miel
- 50 g de noisettes concassées
- matière grasse pour le moule

1. Dans une passoire, rincer le millet à l'eau courante. Râper le zeste du citron.

2. Dans une casserole, porter 200 ml d'eau et le lait à ébullition, ajouter le zeste de citron, un peu de sel et le millet; après ébullition, laisser mijoter 25 minutes à feu moyen.

3. Séparer blanc et jaune des œufs. Dans une jatte, mélanger la crème, les jaunes d'œufs, la vanille et le miel. Puis ajouter le millet.

4. Faire griller les noisettes dans une poêle antiadhésive puis les mélanger à la préparation de millet. Battre les blancs d'œufs en neige ferme, puis incorporer au millet.

5. Graisser les bords d'un moule à manqué et remplir celui-ci de la préparation. Couvrir le moule avec un couvercle et faire cuire le pudding au bain-marie pendant 1 heure.

(sur la photo: en bas)



Epeautre vert aux brocolis

- Préparation: env. 1 h 15
- Temps de repos: 15 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: salade verte

- 1 gros oignon, 1 carotte
- 2 c.s. d'huile, 200 g d'épeautre vert
- 0,5 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 600 g de chou-fleur, 300 g de brocolis
- matière grasse pour le moule
- 3 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche
- sel, poivre noir du moulin
- un peu de noix muscade à râper
- 3 blancs d'œufs, 2 c.s. de beurre
- 3 c.s. d'amandes effilées

1. Eplucher l'oignon. Couper la carotte et l'oignon en petits dés. Faire revenir ceux-ci dans l'huile chaude, puis ajouter les germes d'épeautre vert, enfin le bouillon de légumes. Laisser mijoter 15 mn à couvert. Couper le chou-fleur en gros bouquets et les faire cuire à couvert 15 minutes. De même, couper les brocolis en bouquets et les faire cuire 5 minutes, à couvert. Préchauffer le four à 200°C; graisser un moule à manqué.

2. Egoutter les bouquets de chou-fleur et de brocoli. Réduire le chou-fleur en purée, y mélanger les jaunes d'œufs et la crème fraîche, et assaisonner avec sel, poivre et noix muscade râpée. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer.

3. Remplir le moule à manqué d'épeautre vert. Verser la purée de chou-fleur dessus, et disposer dedans des bouquets de brocoli. Parsemer ceux-ci de noisettes de beurre. Saupoudrer d'amandes effilées. Mettre sur la grille basse du four 35 minutes. *(sur la photo du haut)*

Pâtes aux courgettes et aux carottes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: jus d'orange

- 300 g de nouilles
- sel, 1 carotte
- 1 petite courgette, 1 c.s. de beurre
- 3 c.s. de noisettes pilées
- 50 ml de bouillon de légumes (en poudre)
- 1/2 orange, 200 g d'emmental râpé

1. Faire cuire les nouilles dans 1 litre d'eau bouillante salée, 10 à 15 mn selon leur épaisseur. Couper la carotte et la courgette en très fines lamelles. 4 minutes avant la fin de la cuisson des nouilles, ajouter à l'eau de cuisson les lanières de courgette et de carotte.

2. Pendant ce temps, faire chauffer le beurre dans une poêle et y faire griller les noisettes pilées. Mouiller avec le bouillon de légumes. Presser le jus de la demi-orange, et l'ajouter ainsi que le fromage râpé dans la poêle. Mélanger et laisser mijoter quelques instants.

3. Verser les nouilles et les légumes dans une passoire et égoutter. Puis les servir dans les assiettes et napper chacune de sauce au fromage et aux noisettes. *(sur la photo du bas)*

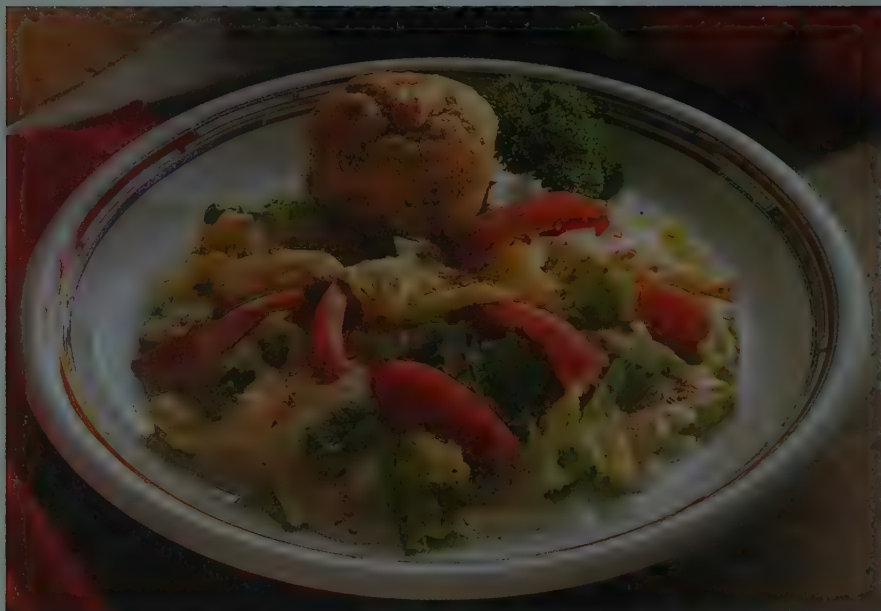
Variante:

Avec ces nouilles aux carottes et courgettes, on apprécie aussi beaucoup une sauce au fromage et aux champignons. Pour cela, il faut tout simplement remplacer les noisettes par 200 g de champignons de Paris frais, de girolles ou de chanterelles.



CRÈMEUX





Flan de sarrasin au chou frisé et aux tomates

- Préparation: env. 1 h
- Env. 580 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

- 200 g de gouda mi-vieux
- 4 œufs frais, 200 g de crème fraîche
- 4 c.s. de farine de sarrasin
- 3 c.s. de persil haché finement
- sel, poivre blanc du moulin
- matière grasse-
- 1 chou frisé
- 2 c.s. de beurre, 4 tomates moyennes
- 125 ml de bouillon de légumes
- 2 c.s. de graines de sésame
- persil pour décorer

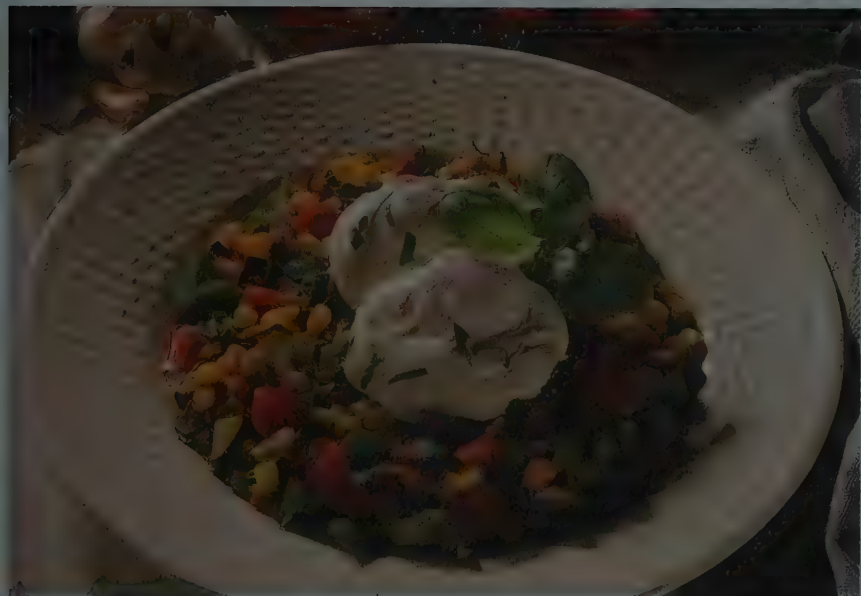
1. Râper finement le gouda; séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les

jaunes, 6 c.s. de crème et 150 g de fromage. Préchauffer le four à 200 °C. Battre les blancs d'œufs en neige. Mélanger le persil et la farine à la pâte aux jaunes d'œufs, saler et poivrer. Incorporer ensuite les blancs battus.

2. Mettre cette préparation dans 4 ramequins graissés, et enfourner pour 20 minutes. Couper le chou en larges lanières, les faire revenir 10 minutes à la poêle dans le beurre chaud, saler et poivrer. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter puis les peler. Les couper en deux, ôter les pédoncules, épépiner la chair puis les couper en minces quartiers.

3. Ajouter au chou le bouillon, le reste de crème fraîche et de fromage, les tomates, et prolonger la cuisson de 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Faire dorer le sésame dans une poêle antiadhésive.

4. Démouler les flans, ajouter les légumes et parsemer de sésame et de persil.



Poêlée de légumes à l'œuf poché

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 420 kcal par portion
- Accompagnement: toast de pain complet

1 gousse d'ail, 2 oignons moyens
 2 poivrons verts
 1 aubergine, 2 courgettes
 4 tomates moyennes
 4 c.s. d'huile d'olive
 425 g de maïs en grains (en boîte)
 sel, poivre noir du moulin
 3 c.s. de vinaigre, 8 œufs frais
 5 à 6 c.s. de basilic haché
 basilic pour décorer

1. Eplucher l'ail et les oignons et les couper en petits dés. Couper les poivrons en

deux, les épépiner. Couper poivrons, aubergine et courgettes en dés. Couper les tomates en deux, ôter le pédoncule, et les couper en dés.

2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, et y faire revenir les légumes. Egoutter le maïs et l'ajouter aux légumes. Faire sauter le tout encore 10 minutes à feu doux. Assaisonner avec sel et poivre.

3. Dans une casserole, porter 1 litre d'eau à ébullition; ajouter le vinaigre et 1 c.c. de sel. Un par un, casser les œufs dans une écumoire et les faire glisser doucement dans l'eau frémissante. Les laisser cuire de 3 minutes 1/2 à 5 minutes, puis les récupérer précautionneusement avec l'écumoire, et les faire égoutter.

4. Servir les légumes dans les assiettes. Disposer 2 œufs sur chacune, parsemer de basilic haché et décorer de feuilles de basilic.

Roulade d'omelette aux carottes

- Préparation: env. 1 h 30
- Env. 580 kcal par portion
- Accompagnement: salade verte

- 375 g de carottes, 5 œufs frais
- 100 g de farine de blé complet
- sel, poivre noir du moulin
- 2 courgettes moyennes
- 150 g de gouda râpé
- 1 oignon moyen, 1 c.s. de beurre
- 500 g de tomates, 3 c.s. de persil
- 3 c.s. de ciboulette, 3 c.s. de basilic
- 1/2 c.c. de paprika doux
- 1 p.c. de poivre de Cayenne

1. Préchauffer le four à 200 °C. Râper les carottes; séparer le blanc et le jaune des œufs. Battre les blancs en neige et y ajouter les jaunes. Mélanger la farine et la moitié des carottes râpées, y incorporer délicatement les œufs, saler et poivrer. Étaler cette pâte sur une tôle de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et enfourner pour 20 minutes. Dès la sortie du four, retourner l'omelette sur un torchon humide et ôter le papier de cuisson.

2. Râper grossièrement les courgettes. Les mélanger à l'autre moitié des carottes et au fromage, saler et poivrer. Étaler ces légumes sur l'omelette et la rouler serré, puis remettre au four pour 20 minutes.

3. Eplucher l'oignon, le couper en petits morceaux et le faire revenir dans le beurre. Ôter le pédoncule des tomates, les couper en dés et les ajouter à l'oignon. Ajouter ensuite les fines herbes. Assaisonner avec sel, poivre, paprika et poivre de Cayenne. Servir avec la roulade.

(sur la photo du haut)

Pain de champignons

- Préparation: env. 1 h
- Env. 880 kcal par portion
- Accompagnement: salade de mesclun

- beurre pour le moule
- 1 miche de pain de mie
- 300 g de gruyère (en bloc)
- 150 g de champignons shiitaké (ou de Paris)
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de basilic
- 200 g de crème fraîche
- 4 œufs frais
- sel
- poivre noir du moulin

1. Préchauffer le four à 225 °C. Graisser copieusement avec du beurre un moule à cake ou un plat à gratin allongé.

2. Inciser transversalement le dessus de la miche de pain comme pour y couper des tranches, mais sans les détacher jusqu'en bas. Placer la miche dans le moule.

3. Couper le gruyère en très fines tranches. De même, émincer les champignons finement. Introduire les tranches de champignons et de gruyère entre les tranches de pain.

4. Hacher les fines herbes. Dans une jatte, les mélanger avec la crème fraîche et les œufs; saler et poivrer. Avec une louche, verser cette préparation sur le pain.

5. Placer le moule sur la deuxième grille du four en partant du bas et faire cuire 25 minutes.

(sur la photo du bas)



POISSON AU VERTIC FIN





Spaghetti au potiron

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 300 kcal par portion
- Accompagnement: salade verte

- 600 g de potiron
- 2 gousses d'ail, 1 échalote
- 130 g de beurre
- 4 c.s. de vin blanc sec
- 4 c.s. de crème fraîche
- sel, 400 g de spaghetti
- 1 p.c. de poivre de Cayenne
- 3 c.s. de basilic haché
- 3 c.s. de cerfeuil haché

1. Eplucher le potiron, l'épépiner et couper la chair en dés. Eplucher l'ail et l'échalote et les hacher finement puis les faire revenir dans du beurre. Ajouter le potiron, et faire revenir 3 minutes de plus.

2. Ajouter le vin et la crème, saler et laisser le potiron cuire 25 minutes à couvert. Faire cuire les spaghetti "al dente".

3. Réduire la sauce au potiron en purée, l'assaisonner de poivre de Cayenne et de fines herbes. Bien égoutter les pâtes. Mélanger la sauce aux spaghetti.



Spaghetti au pesto

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 420 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc italien

- 2 bouquets de basilic
- 2 c.s. de pignons de pin
- 3 gousses d'ail, sel
- 2 c.s. 1/2 de parmesan frais râpé
- 2 c.s. 1/2 de pecorino frais râpé
- (fromage italien de brebis)
- 125 ml d'huile d'olive pressée à froid
- 400 g de spaghetti
- 1 c.s. de beurre

1. Hacher le basilic. Faire dorer les pignons à sec dans une poêle. Eplucher l'ail et le hacher. Réduire l'ail, le basilic, les pignons et un peu de sel en purée.

2. Ajouter petit à petit les fromages et l'huile à la pâte ainsi obtenue. Mélanger suffisamment longtemps pour que le pesto soit bien crémeux.

3. Faire cuire les spaghetti "al dente" de 8 à 11 minutes, puis les égoutter. Faire sauter les spaghetti dans le beurre fondu et servir. Verser le pesto dessus.



Spaghetti sauce tomates-champignons

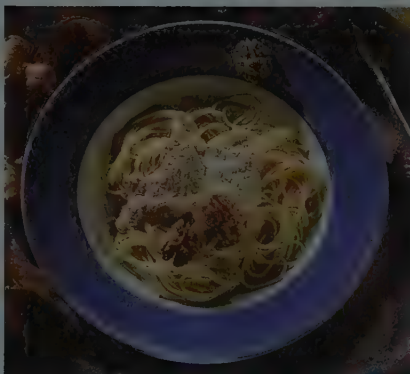
- Préparation: env. 30 mn
- Env. 270 kcal par portion
- Accompagnement: salade composée

250 g de petits champignons de Paris
1 oignon, 3 c.s. de beurre
5 à 6 c.s. de persil haché
500 g de tomates pelées (en boîte)
sel, poivre noir du moulin
1 p.c. de sucre
400 g de spaghetti
3 c.s. de parmesan frais râpé

1. Emincer les champignons. Eplucher l'oignon, le couper en dés. Faire revenir les champignons, l'oignon et le persil dans 1 c.s. 1/2 de beurre.

2. Ajouter dans la poêle les tomates pelées, saler, poivrer et sucrer. Laisser cette sauce mijoter à couvert 15 mn.

3. Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti, de 10 à 12 minutes, puis les égoutter. Faire sauter ces pâtes dans le reste de beurre, mélanger avec la sauce et, avant de servir, saupoudrer de parmesan râpé.



Spaghetti aux noix

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

sel, 400 g de spaghetti
120 g de cerneaux de noix
1 gousse d'ail
4 c.s. de pain blanc en dés, sans la croûte
4 à 5 c.s. de lait
4 c.s. d'huile d'olive pressée à froid
4 c.s. de lait caillé
poivre blanc du moulin

1. Faire cuire les spaghetti "al dente". Pendant ce temps, ébouillanter 100 g de cerneaux de noix, les monder et les hacher. Eplucher l'ail et le hacher. Tremper rapidement les dés de pain dans le lait, puis bien les écraser.

2. Dans une jatte, malaxer les noix pilées et le pain et saler, pour confectionner une pâte compacte. Cuillerée après cuillerée, ajouter l'huile d'olive et le lait caillé sans cesser de mélanger, puis saler et poivrer.

3. Servir les spaghetti, les arroser de sauce et décorer de cerneaux de noix.

Paillassons de riz à la ratatouille

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 560 kcal par portion
- Accompagnement: vin rouge

Pour les paillassons:

200 g de riz complet, sel
3 œufs frais, 50 g de farine
150 g de fromage frais aux fines herbes
beurre pour la cuisson

Pour la ratatouille:

1 oignon, 2 gousses d'ail
1 poivron rouge et 1 poivron vert
1 petite aubergine, 200 g de courgettes
300 g de tomates
4 c.s. d'huile d'olive
1/2 c.c. de romarin séché
1/2 c.c. d'origan séché
sel, poivre noir du moulin

1. Faire cuire le riz 25 minutes à l'eau bouillante salée, puis le laisser refroidir. Ensuite, le mélanger avec les œufs, la farine et le fromage frais. Former des galettes à l'aide de deux cuillères à soupe. Faire chauffer le beurre et y faire dorer les paillassons, des deux côtés.

2. Eplucher l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en fines rondelles; hacher l'ail. Épépiner les poivrons et les couper en dés. Couper l'aubergine et les courgettes en deux dans la longueur, puis en tranches. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter puis les peler. Ensuite les couper en deux, ôter leur pédoncule, les épépiner et les couper en dés.

3. Faire revenir l'ail et l'oignon à l'huile chaude dans une sauteuse. Y ajouter les poivrons, continuer la cuisson, puis ajouter

les aubergines et laisser cuire encore 5 minutes en remuant. Ajouter enfin les tomates, les herbes et les courgettes, et faire mijoter le tout encore 10 minutes. Saler et poivrer, puis servir avec les paillassons de riz.

(sur la photo du haut)

Galettes de céréales

- Préparation: env. 50 mn
- Env. 130 kcal par portion
- Accompagnement: mousseline de pommes

150 g de flocons de céréales
400 ml de jus de pomme
60 g de noisettes pilées
2 c.s. de miel
1/2 c.c. de cannelle en poudre
3 œufs frais
50 g de beurre

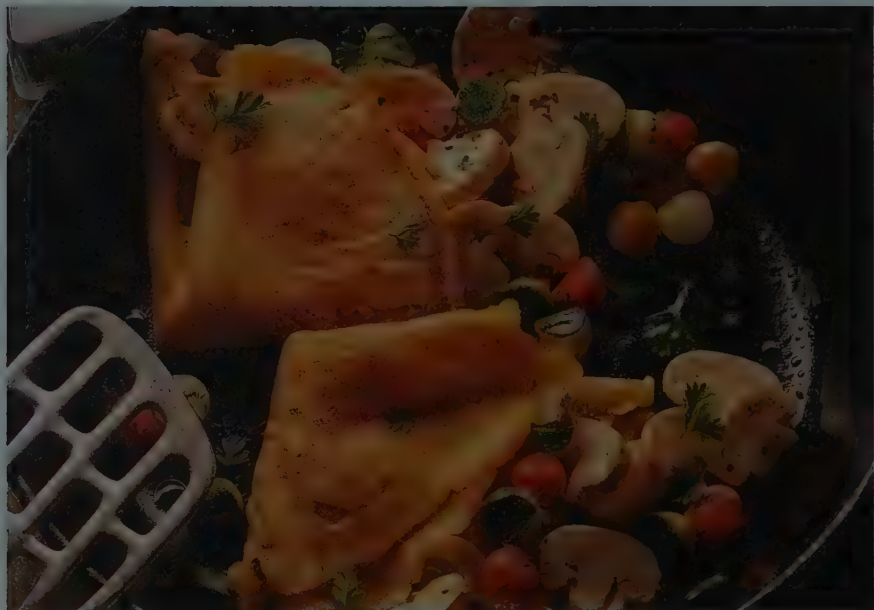
1. Verser les flocons dans une casserole; les mélanger avec le jus de pomme, les noisettes pilées, le miel et la cannelle. Porter à ébullition puis réduire le feu et prolonger la cuisson de 30 mn.

2. Dans une jatte, battre les œufs et bien mélanger la pâte de céréales dedans.

3. Former des galettes avec cette préparation. Faire fondre le beurre dans une poêle, y faire cuire les galettes les unes après les autres, 2 minutes de chaque côté à feu moyen: elles deviennent dorées et croustillantes.

(sur la photo du bas)





Crêpes aux champignons et perles de légumes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 310 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

Pour les crêpes:

1 œuf frais, 1 jaune d'œuf
sel, 120 ml de lait
100 g de farine

Pour la garniture:

150 g de champignons de Paris frais
1 courgette, 1 chou-rave
1 carotte, 1 oignon
60 g de beurre, sel
poivre blanc, 1 bouquet de cerfeuil
beurre pour la cuisson

1. Dans une jatte, mélanger tous les ingrédients de la pâte à crêpes; bien mélanger et laisser reposer 30 mn.

2. Pendant ce temps, émincer finement les champignons. Avec une cuillère appropriée, détailler des boules de courgette, chou-rave et carotte. Eplucher l'oignon et le hacher.

3. Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir l'oignon. Ajouter les champignons, les boules de carotte, courgette et chou-rave et faire sauter 5 minutes. Saler et poivrer. Hacher finement le cerfeuil et l'ajouter aux légumes.

4. Faire fondre un peu de beurre dans une poêle et y cuire des crêpes fines et dorées. Puis les servir sur les assiettes, disposer les légumes autour et dessus, et replier les crêpes.



Omelette aux épinards en sauce au bleu

- Préparation: env. 40 mn
- Env. 590 kcal par portion
- Accompagnement: jus d'orange

- 200 g de bleu (par ex. bleu d'Auvergne)
- 120 g de crème fraîche
- 125 ml de porto
- 8 œufs
- 2 c.s. de lait
- sel
- poivre blanc du moulin
- 120 g de beurre
- 200 g d'épinards frais
- noix muscade à râper

1. Pour la sauce, écraser le fromage à la fourchette et le mélanger avec la crème et le porto.

2. Pour l'omelette, battre les œufs à la fourchette dans une jatte. Ajouter le lait, saler et poivrer. Faire fondre 2 cs. de beurre dans une poêle et, à l'aide d'une louche, verser les œufs portion par portion, de façon à confectionner 4 omelettes. Les disposer sur 4 assiettes chaudes.

3. Dans une deuxième poêle, faire fondre 4 c.s. de beurre, et faire revenir les épinards 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les assaisonner avec sel et poivre, et ajouter de la noix muscade.

4. Verser la sauce sur les omelettes, et garnir les assiettes d'épinards.

Tofu aux champignons et aux épinards

- Préparation: env. 30 mn
- Temps de marinade: env. 2 h
- Env. 220 kcal par portion
- Accompagnement: pain complet

- 250 g de tofu (sorte de fromage de soja)
- 3 gousses d'ail, 3 c.s. de sherry sec
- 5 c.s. d'huile de soja, sel
- poivre noir du moulin
- 1 p.c. de poivre de Cayenne
- 1 c.s. de thym séché
- 2 échalotes
- 100 g de champignons de Paris frais
- le jus de 1 citron
- 150 g d'épinards frais
- 5 à 6 c.s. de ciboulette ciselée

1. Couper le tofu en dés de 1 cm de côté et le mettre dans une jatte. Eplucher l'ail et l'écraser au presse-ail au-dessus du tofu. Ajouter le sherry et 2 c.s. d'huile de soja; assaisonner avec sel, poivre, poivre de Cayenne et thym. Bien mélanger et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur, à couvert.

2. Eplucher les échalotes et les hacher très finement. Sortir le tofu de sa marinade. Emincer les champignons. Dans le reste d'huile de soja, faire sauter et dorer les champignons de même que le tofu. Saler et poivrer.

3. Mélanger du sel, du poivre et le jus de citron dans la marinade. Mettre dedans les feuilles d'épinards et les échalotes, bien mélanger et servir dans les assiettes. Disposer dessus le mélange tofu-champignons et arroser de marinade. Parsemer de ciboulette.

(sur la photo du haut)

Boulettes de millet sur lit de tomates et oignons

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 430 kcal par portion
- Accompagnement: eau minérale

- 0,25 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 200 g de millet
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 100 g de fromage frais
- 1 œuf frais, 1 c.c. de curcuma
- sel, poivre noir du moulin
- 1 p.c. de poivre de Cayenne
- 250 g d'oignons nouveaux
- 500 g de tomates, 1 c.s. de beurre
- 1 c.c. de bouillon de légumes (en poudre)
- 500 g de tomates pelées (en boîte)
- 1 c.c. de sucre, 2 c.s. d'huile

1. Porter le bouillon à ébullition et y faire cuire le millet à couvert 20 minutes. Puis le laisser refroidir.

2. Couper la ciboulette en fines rondelles et hacher le persil. Mélanger la moitié de ces fines herbes, le fromage frais et l'œuf au millet. Epicer le tout avec sel, poivre, curcuma et poivre de Cayenne.

3. Couper les oignons nouveaux en rondelles. Couper les tomates en deux, ôter leur pédoncule et les couper en tranches. Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter les tomates et laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner avec le bouillon en poudre, du sel, du poivre, le sucre et le reste des fines herbes hachées.

4. Modeler environ 20 boulettes de millet; les faire dorer de tous côtés à la poêle dans de l'huile chaude. Les servir accompagnées des légumes.

(sur la photo du bas)



INHABITUEL





Fenouil au gratin

■ Préparation: env. 1 h 30

■ Env. 330 kcal par portion

■ Accompagnement: baguette

4 fenouils moyens, sel

le jus et le zeste râpé de 1 citron non traité

500 g de tomates bien mûres

2 c.s. d'huile d'olive pour le plat
poivre noir du moulin

■ **1 oignon, 2 gousses d'ail**

4 c.s. d'huile d'olive, 4 c.s. de chapelure

5 à 6 c.s. de persil haché

3 c.s. de pecorino râpé

1. Couper les fenouils en deux dans le sens de la longueur; réserver la verdure. Porter de l'eau salée à ébullition, ajouter le zeste du citron et les fenouils et laisser cuire 20 minutes à couvert.

2. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter puis les peler. Ensuite, les couper en quatre, ôter leur pédoncule, épépiner la chair et la couper en dés. Préchauffer le four à 200 °C.

3. Graisser un plat à gratin d'huile d'olive. Y disposer les tomates. Sortir les fenouils de leur eau de cuisson (réserver celle-ci), et les disposer dans le plat. Verser par-dessus 125 ml d'eau de cuisson, saler et poivrer.

4. Eplucher l'ail et l'oignon et les hacher finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'ail et l'oignon. Verser la chapelure dedans et la faire dorer. Puis ôter la poêle du feu. Mélanger à la chapelure le persil haché et le fromage.

5. Farcir les fenouils du mélange à la chapelure et enfourner sur la grille du milieu. Faire gratiner 20 minutes. Hacher la verdure du fenouil et en parsemer le dessus du gratin.



Gratin d'aubergines

- Préparation: env. 2 h 15
- Env. 640 kcal par portion
- Accompagnement: pain pita

Pour la sauce:

1 kg de tomates mûres, 2 gousses d'ail
5 à 6 c.s. de basilic ciselé
sel, poivre noir du moulin

Pour les aubergines:

1 kg d'aubergines, 9 c.s. d'huile d'olive
300 g de mozzarella, 2 œufs durs
1 c.s. d'huile d'olive pour le plat
100 g de parmesan râpé

1. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter puis les peler. Oter leur pédoncule, épépiner la chair, la couper en dés et la faire chauffer dans une casserole.

2. Eplucher l'ail, l'écraser au presse-ail et le mélanger avec un tiers du basilic. Faire épaisir la sauce et l'assaisonner.

3. Couper les aubergines dans la longueur en tranches de 1/2 cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y verser les aubergines portion par portion et les faire sauter. Puis égoutter les tranches sur du papier absorbant. Préchauffer le four à 175 °C. Couper la mozzarella et les œufs durs en tranches. Graisser un plat à gratin avec de l'huile d'olive.

4. Réserver 2 c.s. de parmesan. Disposer les tranches d'aubergines, d'œufs et de mozzarella en les intercalant dans le plat. Incorporer un peu de coulis de tomates entre les tranches et parsemer de parmesan râpé. Puis verser tout le reste de coulis par-dessus, ainsi que le basilic.

5. Enfourner pour 40 minutes. Avant de servir, saupoudrer du reste de parmesan.

Chou-fleur farci

- Préparation: env. 1 h 45
- Env. 120 kcal par portion
- Accompagnement: purée de pommes de terre

1 branche de céleri
2 gousses d'ail, 3 échalotes
1 kg de tomates
3 c.s. de beurre, sel
1 pincée de sucre
quelques gouttes de sauce Worcestershire
1 c.c. de thym en poudre
1 c.c. de romarin en poudre
5 à 6 c.s. de basilic haché
3 c.s. de parmesan râpé
750 g de chou-fleur (entier)
matière grasse pour le plat

1. Couper le céleri en fines rondelles. Eplucher l'ail et les échalotes et les hacher finement. Inciser les tomates en croix, les ébouillanter rapidement puis les peler. Ôter leur pédoncule, épépiner la chair et la détailler en dés.

2. Faire revenir les échalotes et l'ail dans le beurre. Ajouter la chair des tomates et les rondelles de céleri et faire cuire le tout suffisamment longtemps pour que la sauce soit épaisse. Assaisonner avec du sel, du poivre, le sucre et la sauce Worcestershire puis ajouter les herbes aromatiques. Préchauffer le four à 180° C.

3. Mélanger le parmesan dans la sauce. Farcir le chou-fleur, entre les bouquets, avec la sauce au fromage. Graisser une feuille de papier d'aluminium, poser le chou-fleur dessus et refermer la feuille. Enfourner pour 50 à 60 minutes.
(sur la photo du haut)

Tomates farcies

- Préparation: env. 10 mn
- Env. 340 kcal par portion
- Accompagnement: toast de pain complet

12 tomates
4 c.s. de flocons d'avoine
6 à 8 c.s. de dés de pain complet
10 à 12 c.s. de dés de fromage
(par ex. gouda ou édam)
4 c.c. de miel liquide

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper le pédoncule des tomates puis couper chacune en deux, et les épépiner.

2. Mettre tous les autres ingrédients dans une jatte et les mélanger. Remplir les demi-tomates de ce mélange, et enfourner pour 5 minutes.
(sur la photo du bas)

Conseil:

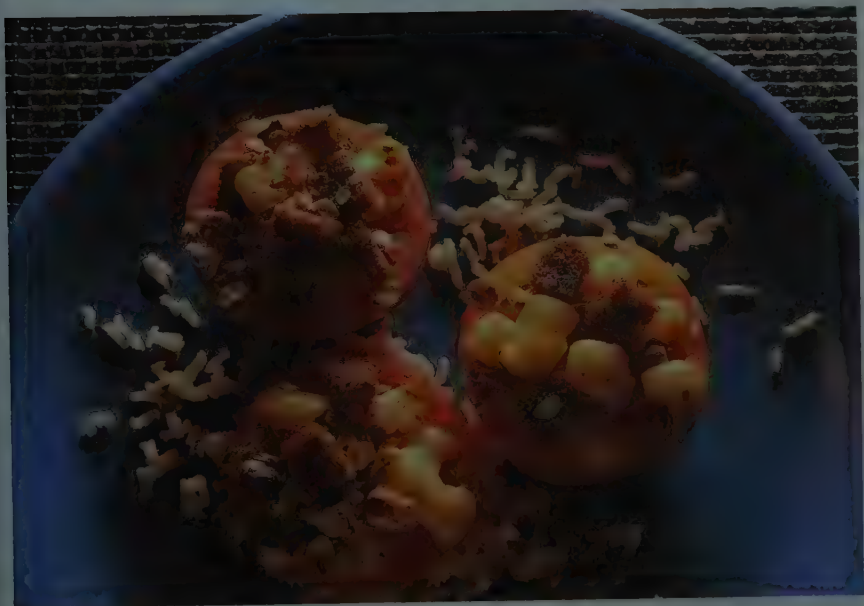
Au lieu de les faire cuire au four, vous pouvez faire cuire ces tomates sur un gril de table. Dans ce cas, il faut prolonger la cuisson de quelques minutes.

Variante:

S'il vous reste du riz d'un repas précédent, vous pouvez l'utiliser à la place des dés de pain et des flocons d'avoine.



RAFFINÉ - DÉLICIEUX





Pain de courgettes

- Préparation: env. 1 h 30
- Env. 730 kcal par portion
- Accompagnement: laitue

- 2 oignons, 250 g de courgettes
- 50 g de beurre, 250 g d'épeautre
- 3/4 l de bouillon de légumes (en poudre)
- 100 g de gouda râpé
- 5 œufs frais, 125 g d'amandes effilées
- 100 g de farine complète
- sel, poivre noir du moulin
- matière grasse pour la feuille de cuisson
- 1 kg de carottes, 500 g de lait caillé
- 5 c.s. de fines herbes hachées
- 2 c.s. de graines de tournesol

1. Eplucher les oignons et les détailler en dés. Couper les courgettes en morceaux. Faire chauffer 1 c.s. de beurre et y faire

revenir les courgettes et les oignons. Ajouter l'épeautre. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter à couvert 20 minutes.

2. Préchauffer le four à 175 °C. Mélanger le fromage, 3 œufs, 100 g d'amandes effilées et la farine complète à la préparation d'épeautre. Faire une pâte compacte en mélangeant bien, saler, poivrer et la modeler en forme de miche de pain. La placer sur une feuille de papier sulfurisé graissée et la parsemer du reste d'amandes. Enfourner pour 45 minutes.

3. Faire durcir les deux œufs restants. Couper les carottes en tranches, les faire cuire 12 minutes à l'eau bouillante salée. Mélanger les fines herbes et le lait caillé. Ecaler les œufs durs, les hacher, les ajouter dans la sauce, saler et poivrer.

4. Faire griller les graines de tournesol dans le reste d'huile, ajouter les carottes et faire sauter. Servir tout ensemble.

La cuisine végétarienne, simple et délicieuse - recettes

A

Assiette de hors-d'œuvre italiens 16

B

Beignets de champignons aux fines herbes 18
Bouillon de légumes aux boulettes de pain 22
Boulettes de millet sur lit de tomates et oignons 56
Brochettes de tomates et pain 19

C

Chou-fleur farci 60
Crêpes au sésame, champignons et tomates 39
Crêpes aux champignons et perles de légumes 54
Croque-carottes aux noix 12

E

Epeautre vert aux brocolis 44

F

Fenouil au gratin 58
Flan de sarrasin au chou frisé et aux tomates 46
Fleurs de courgettes farcies 16

G

Galette aux noix 12
Gallettes de céréales 52
Gnocchis aux épinards 36
Gratin d'aubergines 59
Gratinée au persil 24

M

Morilles à la crème 14

O

Œufs brouillés aux pleurotes 15
Omelette aux épinards en sauce au bleu 55

P

Paillassons de chou-rave 38
Paillassons de riz à la ratatouille 52
Pain de champignons 48
Pain de courgettes 62
Pâtes aux courgettes et aux carottes 44
Paupiettes de chou frisé 42
Poêlée de légumes à l'œuf poché 47
Poêlée de légumes colorée 36
Potage de pommes de terre et oignons nouveaux 22
Pudding de millet sucré 42

R

Ragoût de haricots aux cacahuètes 25
Ragoût de chou-rave aux dés de fromage frits 34
Riz sauté aux petits pois et carottes 40
Roulade d'omelette aux carottes 48
Roulades d'aubergine 35

S

Salade composée au yaourt et aux fines herbes 4
Salade de crudités et fruits 8
Salade de légumes et riz 6
Salade de pommes de terre aux germes 10
Salade de riz 10
Salade persillée 9
Salade-ratatouille 6
Soufflé au millet, petits pois et tomates 32
Soupe à l'ail et aux pâtes 28
Soupe au pistou 26
Soupe au yaourt et aux fines herbes 20
Soupe aux pois gourmands 26
Soupe d'Anatolie à l'ail 28
Soupe d'épeautre 30
Soupe orange-carottes au cerfeuil 31
Spaghetti au pesto 50
Spaghetti au potiron 50
Spaghetti aux noix 51
Spaghetti sauce tomates-champignons 51

T

Tofu aux champignons et aux épinards 56
Tofu mariné aux poivrons 40
Tomates farcies 60

Délicieuse cuisine végétarienne au wok

Angelika Ilies





Délicieuse cuisine végétarienne au wok

Délicieusement végétarien!	67
Le wok	68
Entrées et soupes	70
Plats au tofu	82
Légumes et champignons	92
Nouilles	104
Riz et céréales	116
Délicieuse cuisine végétarienne au wok ____	127

Délicieusement végétarien!

De plus en plus de gens renoncent à la viande dans leur alimentation. Ils ont en effet des doutes quant à la production de la viande et le traitement des veaux aux hormones.

Dans la cuisine végétarienne, les recettes font la part belle aux légumes, aux fruits et aux céréales, tout en fournissant un apport optimal en vitamines importantes, sels minéraux et fibres. Dans la plupart des plats végétariens, contrairement aux recettes à base de viande, l'énergie est apportée principalement par les hydrates de carbone et les protéines, et, en moindre partie, par les graisses.

Le wok, instrument de cuisson chinois, est particulièrement indiqué pour la préparation des aliments végétariens. Les temps de cuisson réduits préservent le goût, les arômes, les vitamines et les minéraux des ingrédients.

Afin de conserver les vitamines et les sels minéraux des fruits et légumes, soyez très vigilant sur leur fraîcheur lors de l'achat et lavez-les sous l'eau courante et froide. Ne les laissez donc pas tremper dans l'eau.

Dans cette partie, chaque recette est expliquée en détail. Pour chaque recette, vous trouverez le temps nécessaire à la réalisation, y compris le temps de cuisson:

Rapide: durée inférieure à 30 mn

Demande du temps: entre 30 mn et 1 h 30

Longue durée: durée supérieure à 1 h 30

Les personnes qui suivent un régime trouveront également à côté de chaque recette le nombre de calories que contient la préparation ainsi que des suggestions quant aux boissons et aux plats qui s'harmonisent le mieux avec le mets.

Les plats au Wan-Tan décrits dans le chapitre des entrées et des soupes sont calculés pour 4 personnes, mais toutes les autres préparations sont prévues pour seulement 2 personnes.

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance avec la cuisine végétarienne au wok.

Abréviations:

c.s.	= cuiller à soupe (rase)
c.c.	= cuiller à café (rase)
l	= litre
ml	= millilitre (1/1 000 l)
kg	= kilogramme
g	= gramme
kcal	= kilocalorie
env.	= environ
mn	= minute(s)
h	= heure(s)

Le wok

Le wok est vraiment le cœur de la cuisine chinoise. Le terme "wok" fait son apparition dans le dialecte cantonais et signifie tout simplement "récipient servant à cuire". Le wok classique est en fait une poêle profonde, en fonte, conçue pour la cuisson sur un feu ouvert, c'est la raison pour laquelle le fond est bombé. Si l'on y ajoute un anneau métallique, il peut s'adapter à la cuisson sur une plaque de cuisson traditionnelle.

Cet ustensile a été inventé en Chine principalement à cause du manque de combustible. Il n'y avait qu'un feu de disponible, tout devait donc pouvoir être cuit dans le même récipient. Pour pouvoir profiter au maximum de la chaleur du feu, la poêle a été martelée pour obtenir sa forme bombée, ce qui permet aussi de la pendre juste au-dessus du feu. Les ingrédients étaient coupés en petits morceaux pour réduire le plus possible le temps de cuisson.

Pour les cuisinières électriques avec des plaques en fonte ou en céramique, il faut employer un wok à fond plat, qui convient d'ailleurs aussi pour les cuisinières à gaz.

Les woks à parois minces conduisent rapidement la chaleur vers l'intérieur et refroidissent tout aussi rapidement quand on les retire de la source de chaleur. Ils ressemblent le plus aux premiers woks. Beaucoup de woks modernes sont réalisés en fonte ou dans un matériau composé de plusieurs couches (les couches intérieures et extérieures réalisées en acier chromé et la partie centrale en aluminium). Il faut compter plus longtemps pour atteindre le niveau de chaleur désiré mais ils conservent davantage la chaleur. Pour éviter que les aliments ne soient trop cuits, il faut les retirer rapidement du wok et les garder au chaud.

Certains woks sont combinés à un réchaud et peuvent de ce fait être placés à table. Un grand réchaud ou plusieurs petits permettent de garder les aliments au chaud, mais ne servent pas à prolonger la cuisson. Les woks électriques peuvent aussi s'employer à table.

Dans les paragraphes qui suivent vous trouverez quelques indications utiles pour utiliser le wok de manière optimale.

Comment se servir du wok

Avant de l'employer la première fois, nettoyez-le avec de l'eau et un peu de détergent, séchez-le bien. Enduisez-le ensuite d'un peu d'huile et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il commence à fumer. Laissez-le refroidir, rincez-le à l'eau chaude et frottez-le avec de l'huile pour qu'il soit bien enduit. Frottez-le, après chaque usage, avec un papier essuie-tout, rincez-le éventuellement à l'eau chaude et enduisez-le à nouveau d'un peu d'huile. Les woks dont les parois sont composées de plusieurs couches ou ceux fabriqués en acier inoxydable ne doivent pas être huilés.

Cuire en tournant

C'est la méthode par excellence de la cuisson au wok: les aliments découpés en petits morceaux sont cuits instantanément, en les tournant continuellement. Il faut d'abord verser de l'huile – 2 c.s. suffisent – dans le wok et la faire chauffer jusqu'au moment où elle commence à fumer. Pour que tous ceux soient prêts en même temps, il faut d'abord mettre les aliments dont le temps de cuisson est le plus long. Ajoutez, les uns après les autres, les autres ingrédients en tenant compte de leur durée de cuisson. Les aliments tendres, comme par exemple les légumes à feuilles, sont rajoutés en dernier lieu. Les aliments déjà cuits sont repoussés vers les extrémités du wok, sur les bords. On peut aussi les déposer soit sur la grille qui accompagne souvent le wok, soit sur une assiette et gardés au chaud.

Cuisson à la vapeur

Le wok convient très bien à ce type de cuisson très saine. Les aliments cuisent à la vapeur d'eau, dans le wok fermé.

Vous trouverez dans les magasins asiatiques ou les magasins spécialisés en articles de cuisine les accessoires permettant ce type de cuisson, soit en bambou tressé soit en métal.

Les aliments sont disposés dessus; on chauffe environ 3/4 l d'eau dans le wok, on dépose l'accessoire dans le wok qu'on

referme avec son couvercle. Si vous ne disposez pas des accessoires nécessaires, vous pouvez employer une tasse, peu profonde et résistante à la chaleur, que vous déposerez, retournée, dans le fond du wok et sur laquelle vous déposerez une assiette contenant les aliments à cuire.

Frïre

La forme semi-circulaire du wok permet de frïre avec beaucoup moins de matière grasse que dans une friteuse ordinaire. Pour le reste rien ne change.

Ne faites jamais de friture sur le réchaud car lorsque le wok est rempli d'une assez grande quantité de graisse, la stabilité nécessaire n'est plus garantie. Mettez toujours le wok sur la cuisinière lorsque vous voulez frïre des aliments.

Choisissez une huile qui supporte des températures élevées sans brûler. Les huiles végétales conviennent particulièrement bien, notamment l'huile d'arachide ainsi que des graisses solides appelées souvent graisse à frïre. Le beurre, la margarine et les huiles de pression à froid sont absolument à proscrire car ils émettent, sous l'effet des températures élevées, des substances hautement toxiques.

Pour savoir si la température atteinte est assez élevée, placez le manche d'une cuillère en bois dans l'huile: si vous voyez remonter des petites bulles, la température est suffisante. Vous pouvez alors déposer les ingrédients dans la friture; mais n'en mettez pas trop à la fois car cela ferait trop baisser le niveau de température et les aliments absorbent alors une trop grande quantité de graisse. Les aliments sont tournés plusieurs fois pour être finalement retirés avec une écumoire. Egouttez les aliments quelques instants sur du papier de cuisine, avant de les servir.

Cuire et étuver

Le wok convient également pour une cuisson traditionnelle et vous pouvez réaliser d'excellentes soupes dans le wok.

Les aliments qui ne sont pas encore parfaitement cuits après avoir été saisis dans un peu de graisse chaude peuvent être braisés ou étuvés ensuite en ajoutant un peu de liquide dans le wok (du bouillon ou du vin) et mijotés à couvert. N'oubliez pas de les retourner plusieurs fois.





ENTRÉES ET SOUPES

Les petits plats sont fort appréciés en Asie où ils sont présentés en entrées ou comme en-cas. Le wok permet de les réaliser très facilement.

Les soupes sont aussi cuites au wok. Mais elles sont généralement présentées en fin de repas. Vous pouvez bien sûr aussi les servir comme premier plat.

Pâte à Wan-Tan

- Pour 16 à 20 morceaux de pâte
- Préparation: env. 45 mn
- Repos: env. 30 mn

150 g de farine de froment fine
1 œuf, 1 c.c. de sel, 2 c.s. d'huile

1. Mélanger la farine avec l'œuf, le sel et l'huile et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Former de petites boules et laisser reposer au frais 1/2 heure, en couvrant.

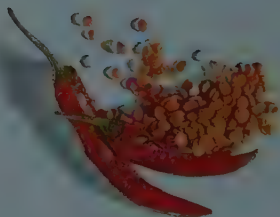
2. Diviser la pâte en portions, soit avec une machine à nouilles soit en l'étalant sur un plan de travail légèrement enfariné pour obtenir une pâte très fine.

3. Couper la pâte en carrés de 8 à 10 cm de côté (16 à 20 morceaux). Empiler les carrés de pâte en couches, en saupoudrant chaque fois de farine pour éviter qu'ils ne collent l'un à l'autre.

4. Recouvrir avec un linge humide ou une feuille de plastique alimentaire transparent pour éviter qu'ils ne dessèchent.

Conseil:

Ces carrés de pâte sont disponibles, en surgelés, dans les magasins d'alimentation asiatique. Recouvrez-les d'un linge humide quand vous les laissez dégeler.



Rouleaux de printemps farcis aux lentilles et au curry

■ Préparation: env. 45 mn

■ Env. 360 kcal par portion

■ Accompagnement: sauce de soja aigre-douce

16 morceaux de pâte Wan-Tan

(recette p. 6)

1 c.s. de farine, délayée dans un peu d'eau

1/2 l d'huile pour frire

Pour la farce:

150 ml de bouillon de légumes

75 g de lentilles rouges

2 c.s. de curry

2 oignons de printemps

sel

1/2 c.c. de cumin moulu

1. Faire dégeler les plaques de Wan-Tan, en les couvrant ou les préparer d'après les indications de la recette.

2. Amener le bouillon à ébullition pour la farce. Verser, en pluie, les lentilles et la poudre de curry et faire cuire les lentilles à couvert, sur feu moyen, pendant 10 minutes.

3. Couper les oignons en fines rondelles et les mélanger aux lentilles. Epicer avec du sel et du cumin et laisser un peu refroidir.

4. Étendre les morceaux de pâte et enduire les bords avec de l'eau mélangée à de la farine. Répartir la farce sur les carrés, les enrouler en repliant les bords vers l'intérieur. Bien appuyer sur les bords.

5. Frire les rouleaux, par portion, au wok, dans l'huile chaude.

DEMANDE DU TEMPS
PIQUANT



Wan-Tan cuits à la vapeur

- Préparation: env. 45 mn
- Trempage: env. 20 mn
- Env. 250 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja

Pour la pâte:

16 plaques de Wan-Tan

Pour la farce:

5 g de champignons chinois Mu-Er

1 oignon de printemps

50 g de grains de maïs (en boîte)

1 c.s. de gingembre coupé en dés fins

2 c.s. de sauce de soja, 1 c.s. de vin de riz, poivre du moulin

En outre:

1 c.s. de farine, dans un peu d'eau

1. Préparer les plaques de Wan-Tan. Faire tremper les champignons pendant 20 minutes dans de l'eau chaude.

2. Emincer l'oignon. Egoutter les champignons, les couper, sans le pied, en petits morceaux. Mélanger le gingembre avec la sauce de soja, le vin de riz et le poivre, et ajouter ce mélange aux champignons et aux légumes.

3. Etendre les plaques de pâte, enduire les bords avec la farine mélangée à l'eau. Déposer 1 cuillère de farce, remonter les bords de la pâte et les presser l'un contre l'autre pour obtenir de petites pochettes.

4. Déposer les pochettes de pâte dans le panier à vapeur. Faire cuire à la vapeur, au wok, 10 minutes.

(sur la photo du haut)

Wan-Tan frits

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 380 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja

Pour la pâte:

16 plaques de pâte à Wan-Tan surgelées ou la recette p.6

Pour la farce:

100 g de germes de soja

3 oignons de printemps

1 c.s. de noix de cajou hachées

2 c.s. de vin de riz

2 c.s. de sauce d'huîtres

un peu de verdure de coriandre fraîche, hachée

poivre noir fraîchement moulu

1 c.s. d'huile, 1 c.c. de fécule

En outre:

1 c.s. de farine, délayée dans un peu d'eau

1/2 l d'huile pour friture

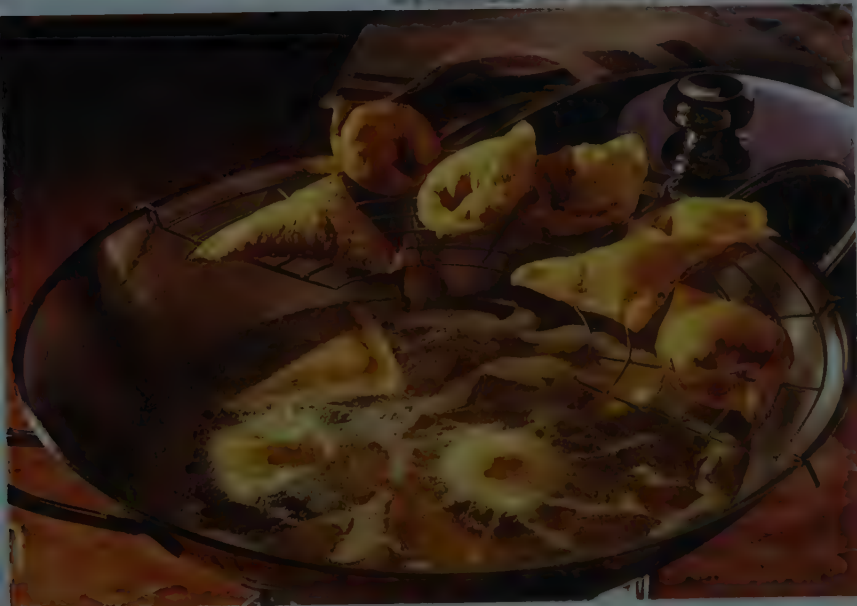
1. Préparer les plaques de Wan-Tan.

2. Couper les germes de soja et les oignons de printemps en petits dés. Mélanger aux noix de cajou, au vin de riz, à la sauce d'huîtres, une partie de la verdure de coriandre, le poivre, l'huile et la fécule.

3. Etendre les plaques de pâte et enduire les bords avec de la farine mélangée à de l'eau. Déposer un peu de farce au milieu de chaque morceau de pâte, et refermer la plaque de pâte dessus. Bien presser les bords de pâte.

4. Chauffer l'huile dans le wok, faire dorer les Wan-Tan dans l'huile en les retournant souvent.

(sur la photo du bas)



Rouleaux de printemps au tofu

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 320 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja

Pour la pâte:

16 plaques de Wan-Tan

Pour la farce:

1 gousse d'ail hachée
1 c.c. de gingembre finement râpé
2 c.s. de sauce de soja
50 g de tofu
1 petite carotte, 1 petit poireau

En outre:

1 c.s. de farine dans un peu d'eau
1/2 l d'huile pour friture

1. Préparer les plaques de Wan-Tan.
2. Pour la farce, mélanger l'ail et le gingembre à la sauce de soja. Couper le tofu en petits dés et l'ajouter également.
3. Couper la carotte en fines lamelles. Couper le poireau, de biais, en fines rondelles. Mélanger le tout au tofu.
4. Étendre les plaques de pâte et enduire les bords avec de l'eau mélangée à de la farine. Mettre à chaque fois 1 c.c. de farce sur la pâte, enrouler la pâte sur elle-même en repliant les côtés vers l'intérieur. Bien presser les bords.
5. Chauffer l'huile dans le wok, frire les mini-rouleaux pour qu'ils soient bien dorés et les égoutter sur du papier essuie-tout.
(sur la photo: en bas)

Pochettes de pâte à la noix de coco

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 360 kcal par portion
- Accompagnement: sauce aigre-douce

Pour la pâte:

16 plaques de pâtes à Wan-Tan

Pour la farce:

100 g de chou chinois, 1 oignon de printemps
25 g de crème de noix de coco solide
1 c.s. de sauce de poisson
1-2 c.s. de sambal oelek
poivre noir fraîchement moulu
1 c.s. de sauce de soja claire

En outre:

1 c.s. de farine, dans un peu d'eau
1/2 l d'huile pour friture

1. Préparer les plaques de Wan-Tan.
2. Emincer le chou chinois et l'oignon. Mélanger la crème de noix de coco avec la sauce de poisson, le sambal oelek, le poivre et la sauce de soja, et réchauffer légèrement. Incorporer les légumes.
3. Étendre les plaques de pâte et enduire les bords avec de l'eau mélangée à de la farine. Déposer une cuillère bien pleine de farce au milieu de la plaque, couvrir avec une deuxième plaque et bien presser sur les bords. Découper des cercles avec un verre ou un emporte-pièce rond.
4. Frire les pochettes dans de l'huile chaude et laisser égoutter sur du papier essuie-tout.
(sur la photo: en haut)



Boulettes indiennes aux légumes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 230 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja et salade frisée

80 g de farine de pois chiches
1/4 c.c. de curcuma en poudre
1/4 c.c. de poivre de Cayenne
1/2 c.c. de curry
1/2 c.c. de cumin moulu
1 c.c. de sel
1 petite carotte
1 petite pomme de terre
1 petit oignon
2 c.s. de persil haché
1/2 l d'huile pour friture

1. Mélanger la farine de pois chiches avec le curcuma, le poivre de Cayenne, le curry, le cumin, le sel et 60 ml d'eau pour obtenir une pâte lisse.

2. Couper la carotte, la pomme de terre et l'oignon en fins dés et les mélanger à la pâte. Incorporer le persil.

3. Chauffer l'huile. Prendre un peu de pâte dans une cuillère à café et la faire glisser dans l'huile à l'aide d'une deuxième cuillère. Ne pas mettre trop de boulettes ensemble dans l'huile.

4. Faire dorer les boulettes pendant 3 minutes dans l'huile, les ressortir avec une écumoire et les égoutter sur du papier essuie-tout. Procéder de la même façon avec toute la pâte.

(sur la photo du haut)

Soupe au Wan-Tan

- Préparation: env. 1 h
- Trempage: 20 mn
- Env. 220 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin de riz

6 plaques de Wan-Tan surgelées ou préparées selon la recette p.6
5 g de champignons chinois Mu-err
1 oignon de printemps
50 g de grains de maïs (en boîte)
poivre noir du moulin
1 c.c. de gingembre haché
1 c.s. de sauce de soja
1 c.c. de farine, avec un peu d'eau
1/2 l de bouillon de légumes
50 g de cresson de fontaine

1. Préparer les plaques de Wan-Tan. Faire tremper les champignons pendant 20 minutes dans de l'eau chaude.

2. Egoutter les champignons et les couper en petits morceaux. Couper l'oignon en fines rondelles. Les mélanger aux grains de maïs et aux champignons, et les épicer avec du poivre, du gingembre et de la sauce de soja.

3. Étendre la pâte et enduire les bords avec de la farine délayée. Déposer une cuillère à café de farce sur chaque plaque, relever les bords et presser les quatre coins pour former une bourse.

4. Porter le bouillon à ébullition dans le wok et cuire les Wan-Tan à feu moyen pendant 10 minutes.

5. Découper le cresson et le laisser quelques instants dans le bouillon.

(sur la photo du bas)

RAPIDE • PIQUANT



DEMANDE DU TEMPS • CHINOIS





Brocoli frit au fromage

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 350 kcal par portion
- Accompagnement: sauce au yaourt

250 g de brocoli

sel

70 g de farine

1 gros œuf (jaune séparé du blanc)

2 c.s. de vin blanc sec

2 c.s. de persil haché

2 c.s. d'emmental râpé

1 c.s. de graines de sésame

poivre noir du moulin

1/2 l d'huile pour friture

1. Couper le brocoli en petits bouquets, les précuire dans de l'eau salée pendant 2 minutes et bien les égoutter.

2. Mélanger la farine avec le jaune d'œuf, le vin ou l'eau et assaisonner avec du persil, de l'emmental, des graines de sésame, du poivre et un peu de sel. Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer à la pâte.

3. Chauffer l'huile dans le wok. Tourner les bouquets de brocoli dans la pâte, les passer à la friture chaude et les faire dorer sur tous les côtés. Les retirer du wok avec une écumoire et les égoutter sur du papier essuie-tout. Procéder ainsi pour le reste des légumes.



Soupe épicée à la noix de coco

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: 1 h
- Env. 190 kcal par portion
- Accompagnement: pain galette

1 c.c. de gingembre finement haché
 1 gousse d'ail pressée
 2 piments rouges émincés finement
 2 c.s. de sauce de soja
 2 c.c. de jus de citron
 75 g de tofu, 20 g de nouilles larges
 60 g de crème de noix de coco solide
 1/2 l de bouillon de légumes
 2 c.s. de grains de maïs (en boîte)
 poivre noir fraîchement moulu
 citronnelle hachée ou morceaux de
 ciboulette selon le goût

1. Mélanger le gingembre avec l'ail, les piments, la sauce de soja et le jus de citron. Couper le tofu en petits dés, l'ajouter au mélange et laisser mariner 1 heure, à couvert.

2. Laisser gonfler les nouilles larges dans de l'eau fortement salée.

3. Râper la crème de noix de coco, la verser avec le bouillon dans le wok et amener à ébullition en tournant. Ajouter le tofu avec la marinade et les grains de maïs et faire cuire le tout. Assaisonner la soupe avec du poivre, et la saupoudrer avec de la citronnelle ou de la ciboulette.

Soupe amère de vermicelles de soja


- Préparation: env. 30 mn
- Trempage: 20 mn
- Env. 100 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin de riz

20 g de vermicelles de soja
7 g de champignons Tongu séchés
75 g de pois mange-tout
1 petit poivron rouge
1/2 l de bouillon de légumes
1-2 piments finement hachés
1 c.c. de gingembre haché
2 c.s. de sauce d'huîtres
2-3 c.s. de vinaigre de riz
poivre de Szechwan ou poivre noir
grossièrement moulu

1. Faire tremper séparément pendant 20 minutes, dans de l'eau chaude, les vermicelles de soja et les champignons Tongu.
2. Diviser les pois mange-tout en diagonale, en deux ou trois parties. Emincer finement le poivron.
3. Amener le bouillon de légumes à ébullition dans le wok et épicer avec du piment, du gingembre, de la sauce d'huîtres, du vinaigre de riz et du poivre de Szechwan. Couper les champignons en lamelles, sans le pied, les mettre avec les légumes dans le wok et cuire la soupe pendant 5 minutes.
4. Egoutter les vermicelles de soja, les couper en morceaux avec des ciseaux. Les ajouter à la soupe et réchauffer le tout.
(sur la photo du haut)

Soupe au curry

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 170 kcal par portion
- Accompagnement: pain aux oignons

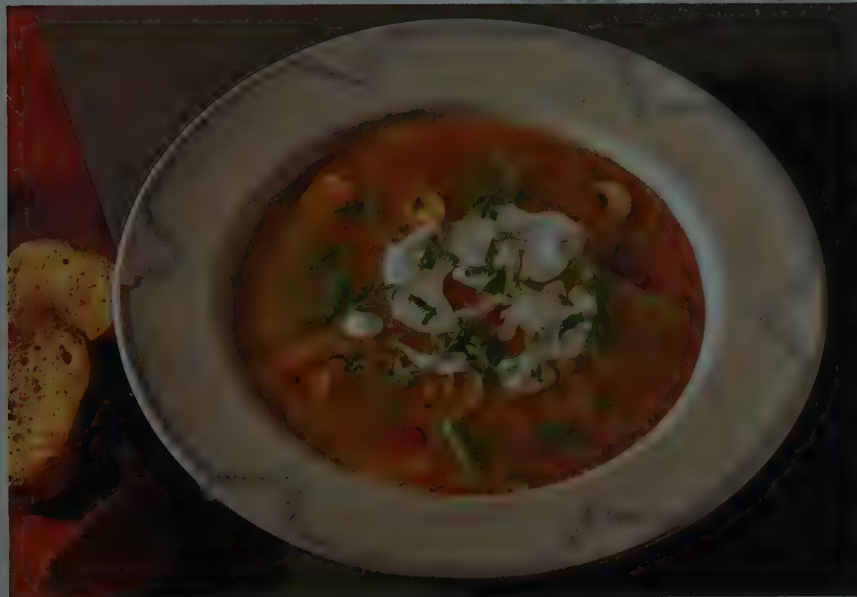
1 botte d'oignons de printemps
50 g de champignons
1 c.s. d'huile
2 gousses d'ail finement hachées
1 piment coupé en dés
1-2 c.s. de curry en poudre
1/2 l de bouillon de légumes
2 c.c. de fécule
75 g de riz long grain cuit
100 ml de yaourt entier

poivre noir fraîchement moulu
1 c.c. de verdure de coriandre hachée

1. Couper la partie blanche des oignons de printemps en petits dés, et émincer la partie verte. Couper les champignons en lamelles.
2. Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les parties blanches des oignons, l'ail et les dés de piment. Saupoudrer de poudre de curry et laisser suer quelques instants. Mélanger le bouillon avec la fécule et verser dans le wok. Laisser cuire le tout pendant 5 minutes.
3. Ajouter les morceaux de verdure d'oignon, les champignons et le riz et réchauffer le tout pendant 2 minutes.
4. Mélanger le sel, le poivre et la coriandre au yaourt. Verser sur la soupe au moment de servir.
(sur la photo du bas)

RAPIDE • RELEVÉ-AMER



RAPIDE • ÉPICÉ-PIQUANT





PLATS AU TOFU

Le tofu, aussi appelé fromage de soja, est un aliment riche en protéines mais pauvre en calories, servi de toutes les façons en Asie. Il remplace de façon économique la viande et permet de varier les plats de manière saine et savoureuse.

Paupiettes de chou chinois, à la vapeur

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 170 kcal par portion.
- Accompagnement: riz

- 1 petit chou chinois
- 2 petites carottes
- 125 g de tofu
- 1 c.s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c.s. de gingembre râpé
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- un peu de cumin
- 2 c.s. d'huile
- éventuellement quelques bins de ciboulette et de verdure d'ail



1. Retirer les feuilles extérieures du chou chinois et les mettre sur le côté. Couper le trognon et le restant du chou en morceaux de 1 à 2 cm. Couper les carottes en fines rondelles.

2. Couper le tofu en morceaux de 1 à 2 cm et assaisonner avec du jus de citron, de l'ail, du gingembre, du sel, du poivre et du cumin. Déposer un peu de tofu sur chaque feuille de chou chinois, refermer la feuille pour bien l'envelopper et éventuellement lier avec quelques brins de ciboulette ou de verdure d'ail. Déposer les paupiettes sur une assiette.

3. Amener 375 ml d'eau à ébullition dans le wok, placer dans celui-ci une assiette retournée et déposer dessus l'assiette contenant les paupiettes. Refermer avec le couvercle du wok et laisser cuire pendant 10 minutes.

4. Retirer l'assiette du wok et vider l'eau. Chauffer l'huile dans le wok, faire revenir les carottes et ajouter les morceaux de chou. Saler, poivrer et servir avec les paupiettes.



DEMANDE DU TEMPS
DOUX

Tofu braisé au brocoli

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 260 kcal par portion
- Accompagnement: vermicelles de riz

250 g de tofu

1 citron non traité

poivre fraîchement moulu

2-3 gousses d'ail

500 g de brocoli

2 c.s. d'huile

50 ml de bouillon de légumes

4 c.s. de sauce de soja

Tofu à la sauce de poisson

- Préparation: env. 20 mn
- Marinage: env. 2 h
- Env. 310 kcal par portion
- Accompagnement: riz

2 piments rouges

2 gousses d'ail hachées

3 c.s. de sauce de poisson

1 c.s. de vinaigre de vin

2 c.s. de sauce de soja douce

65 ml de bouillon de légumes

1/2 c.c. de fécule

250 g de tofu

200 g de pois mange-tout

3 c.s. d'huile

1. Diviser le tofu en gros morceaux. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper le zeste et le presser pour retirer le jus. Mélanger le jus et le zeste avec le poivre, presser l'ail et l'ajouter. Tourner finalement le tofu dans cette marinade.

2. Couper le brocoli en bouquets. Les blanchir pendant 3 minutes dans l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide et bien les égoutter.

3. Faire chauffer l'huile dans le wok, faire revenir les morceaux de tofu de tous les côtés, pour qu'ils soient bien bruns et les pousser sur les bords.

4. Ajouter les brocolis, les braiser avec le reste et les tourner délicatement. Verser le bouillon et épicer le tout avec la sauce de soja et le poivre.

(sur la photo: en haut)

1. Diviser les piments en deux, retirer les pépins et hacher finement la chair. Les mélanger avec l'ail, la sauce de poisson, le vinaigre de vin, la sauce de soja, le bouillon de légumes et la fécule. Couper le tofu en dés et le tourner dans le mélange. Laisser au moins mariner pendant 2 heures.

2. Diviser les pois mange-tout en deux.

3. Chauffer l'huile dans le wok, faire revenir les pois mange-tout pendant 2 à 3 minutes en tournant constamment puis les pousser vers le bord.

4. Egoutter le tofu, le faire revenir dans le wok, verser ensuite la marinade de tofu dans le wok. Mélanger le tout délicatement et réchauffer encore une fois.

(sur la photo: en bas)



Tofu aux légumes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 230 kcal par portion
- Accompagnement: riz

1 gousse d'ail coupée en dés
2 c.c. de gingembre coupé en petits dés
1 piment épicé et coupé en dés (facultatif)
2 c.s. de sauce de soja
2 c.s. de vinaigre de vin
1/2 c.c. de pâte de haricot foncée
2 c.s. de crème de noix de coco solide, râpée
1/2 c.c. de fécule
250 g de tofu
1 poireau
150 g de carotte
125 g de champignons
3 c.s. d'huile

1. Mélanger l'ail avec le gingembre, le piment, la sauce de soja, le vinaigre de vin, la pâte de haricots, la crème de noix de coco, 60 ml d'eau et la fécule. Couper le tofu en tranches et puis en morceaux, et le tourner dans le mélange.

2. Couper le poireau, la carotte et les champignons en tranches, de biais.

3. Chauffer l'huile dans le wok, faire revenir la carotte et les tranches de poireau dans l'huile en tournant constamment et ajouter ensuite les champignons.

4. Verser le tofu et la marinade dans le wok, mélanger le tout délicatement et continuer la cuisson quelques instants.

(sur la photo du haut)

Tofu aux herbes cuit à la vapeur

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: 2 h
- Env. 250 kcal par portion
- Accompagnement: légumes et riz

1 botte de persil à feuilles plates
1 botte de ciboulette
1 botte de basilic
3 c.s. d'huile
2 c.s. de jus de citron
sel
poivre noir fraîchement moulu
300 g de tofu
100 g d'épinards

1. Hacher finement les herbes et les mélanger avec de l'huile, du jus de citron, du sel et du poivre.

2. Couper le tofu en petits morceaux, les tourner dans la marinade et laisser macérer 2 heures.

3. Trier les épinards et les étaler dans le panier pour cuisson à la vapeur. Déposer le tofu dessus et arroser avec la marinade.

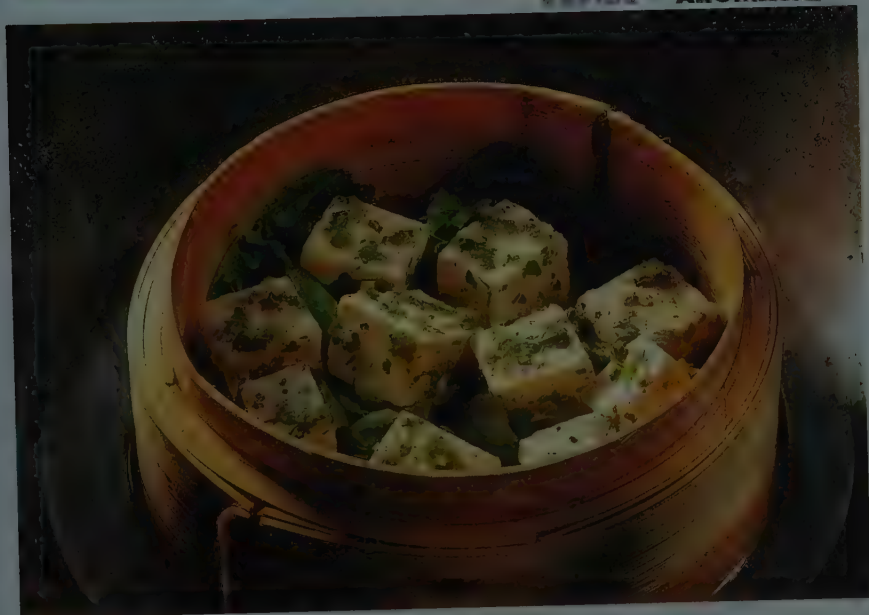
4. Amener 3/4 l d'eau à ébullition dans le wok. Mettre le panier dans celui-ci, poser le couvercle sur le wok et cuire le tofu 8 minutes à la vapeur.

(sur la photo du bas)

RAPIDE • FORT



RAPIDE • AROMATIQUE





Tofu dans un manteau de vermicelles

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: 1 h
- Env. 400 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja

200 g de tofu
 2 c.s. de sauce de soja
 poivre noir fraîchement moulu
 2-3 c.s. de farine
 1 œuf battu
 75 g de nouilles de riz étroites
 1/2 l d'huile pour frire

1. Couper le tofu en petits dés, l'arroser avec la sauce de soja et le saupoudrer de poivre. Laisser mariner 1 heure à couvert.

2. Répartir la farine sur une assiette et battre l'œuf sur une deuxième assiette. Briser les nouilles en petits morceaux, à la main, et les mettre sur une troisième assiette.

3. Chauffer l'huile dans le wok. Travailler le tofu par petites portions: tourner chaque morceau d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et finalement dans les vermicelles. Passer les boulettes 3 minutes dans l'huile chaude.

4. Les retirer de l'huile avec une écumoire et les laisser égoutter sur du papier essuie-tout.



Tofu aux pommes et aux oignons

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: env. 2 h
- Env. 270 kcal par portion
- Accompagnement: pain

3 c.s. de vinaigre de cidre, sel
poivre de Cayenne

1-2 c.c. de marjolaine séchée
250 g de tofu

1 botte d'oignons de printemps

2 oignons moyens

2 pommes à pelure rouge

2 c.s. d'huile d'olive
marjolaine fraîche

1. Mélanger le vinaigre avec du sel, du poivre de Cayenne et de la marjolaine. Couper le tofu en dés, et le laisser mariner 2 heures dans le mélange.

2. Couper les oignons de printemps et les autres en rondelles.

3. Frotter la pelure des pommes, les diviser en quartiers, puis en tranches.

4. Faire chauffer l'huile et frire les oignons. Ajouter les pommes, puis le tofu et la marinade et réchauffer le tout. Mélanger doucement, pour empêcher le tofu de se briser. Garnir avec la marjolaine fraîche.

Tofu aux champignons chinois

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: env. 2 h
- Env. 380 kcal par portion
- Accompagnement: pain

5 c.s. d'huile

2 gousses d'ail écrasées
poivre noir fraîchement moulu
sel

1 c.c. de thym séché

200 g de tofu

300 g de champignons chinois

150 g de chicorée rouge

1 oignon moyen

1 c.c. de farine

125 ml de bouillon de légumes

1. Mélanger 3 c.s. d'huile avec l'ail, le poivre, le sel et le thym. Couper le tofu en petits dés, le tourner dans cette marinade et laisser macérer pendant 2 heures.

2. Couper les champignons et la chicorée rouge en petits morceaux.

3. Emincer l'oignon. Chauffer le reste de l'huile dans le wok et saisir à feu vif les oignons et les champignons. Les pousser sur les bords et saisir le tofu.

4. Saupoudrer de farine et allonger avec le bouillon. Amener à ébullition, incorporer la chicorée rouge et la cuire un bref instant. Assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

(sur la photo du haut)

Tofu enveloppé dans du papier de riz

- Préparation: env. 30 mn
- Marinage: 1 h
- Env. 250 kcal par portion
- Accompagnement: sauce aigre-douce

200 g de tofu

3 c.s. de sauce d'huîtres
poivre de Cayenne

1 botte d'oignons de printemps

2 c.s. de farine

20 feuilles de riz d'un diamètre de 15 cm

1/2 l d'huile

1. Couper le tofu en petits morceaux, l'arroser de la sauce d'huîtres et le saupoudrer de poivre de Cayenne. Laisser mariner 1 heure à couvert.

2. Couper les oignons de printemps en très fines rondelles. Mélanger la farine avec 2 c.s. d'eau.

3. Verser une bonne quantité d'eau froide dans une assiette creuse. Tremper les feuilles de riz une à une dans l'eau, les ressortir et les déposer sur du papier essuie-tout. Déposer sur chaque feuille un morceau de tofu et quelques rondelles d'oignons. Tourner les bords des feuilles vers l'intérieur et les arroser avec un peu d'eau mélangée à de la farine, pour qu'elles collent.

4. Chauffer l'huile dans le wok et y faire dorer les morceaux de tofu, l'un après l'autre dans le wok. Les ressortir avec une écumoire et les laisser égoutter sur du papier essuie-tout.

(sur la photo du bas)

RAPIDE • RELEVÉ



RAPIDE • CROUSTILLANT





LÉGUMES ET CHAMPIGNONS

Le wok convient particulièrement bien à la cuisson des légumes et des champignons. Le choix est très vaste et l'on peut combiner les préparations à l'infini. Le temps de cuisson est très réduit, tout reste croquant sous la dent, présente un aspect frais et est riche en vitamines.

Assortiment de légumes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 430 kcal par portion
- Accompagnement: riz

- 1 petite carotte
- 100 g de pois mange-tout
- 1 petit poireau
- 150 g de chou chinois
- 100 g de germes de soja
- 100 g de pousses de bambou (en boîte)
- 100 g de mini-maïs (en boîte)
- 35 g de vermicelles de soja
- 4 c.s. de sauce de soja
- 1 c.s. de vinaigre de riz
- 3 c.s. de vin de riz
- 2 c.s. de ketchup
- 2 c.s. d'huile
- 3 c.s. de noix de cajou
- 2 gousses d'ail pressées
- 2 c.c. de gingembre moulu
- 1-2 piments frais finement hachés
- éventuellement 2 c.c. de verdure de coriandre



1. Couper la carotte et le poireau, de biais, en rondelles. Diviser les pois mange-tout en deux, couper le poireau, en biais, en rondelles. Couper le chou en lanières.

2. Rincer les germes de soja, les pousses de bambou et les épis de maïs, les égoutter et éventuellement les couper en morceaux.

3. Laisser gonfler les vermicelles pendant quelques minutes dans de l'eau chaude.

4. Mélanger la sauce de soja avec le vinaigre de riz, le vin de riz et le ketchup.

5. Chauffer l'huile dans le wok, saisir les noix de cajou et les retirer ensuite. Saisir l'ail, le gingembre et le piment et les tourner constamment dans le wok. Ajouter les légumes un à un en commençant par les carottes, ensuite les germes de soja. Repousser toujours les légumes déjà cuits sur les bords du wok.

6. Mélanger finalement tous les légumes dans le wok. Incorporer les vermicelles égouttés et la sauce préparée, porter à ébullition et saupoudrer éventuellement le tout avec des noix de cajou et de la verdure de coriandre.

DEMANDE DU TEMPS
ÉPICÉ





Shiitaké à la sauce tomate

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 350 kcal par portion
- Accompagnement: nouilles plates

1 petite botte d'oignons de printemps
250 g de champignons Shiitaké frais (ou
des champignons de Paris)
3 c.s. d'huile
sel
300 g de chair de tomates concassée
(boîte)
poivre du moulin fraîchement moulu
1 botte de basilic
125 g de mozzarella

1. Couper les oignons de printemps en petits morceaux. Diviser grossièrement les champignons.

2. Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les oignons dedans. Les repousser sur le bord et saisir les champignons.

3. Ajouter la chair de tomates en mélangeant bien, saler et poivrer le tout et amener encore une fois à ébullition.

4. Couper le basilic en fins brins. Diviser la mozzarella en dés de taille moyenne. Mettre le tout dans le wok, mélanger brièvement et assaisonner fortement.



Endives à la sauce au cresson

- Préparation: env. 20 mn
- Env. 410 kcal par portion
- Accompagnement: pommes de terre rissolées

400 g d'endives
 2 c.s. d'huile
 3 c.s. d'amandes effilées
 sel
 poivre noir fraîchement moulu
 poivre de Cayenne
 100 ml de bouillon de légumes
 100 g de crème fraîche
 1 botte de cresson
 quelques dés de poivron rouge

1. Couper les endives en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Garder quelques feuilles pour garnir.

2. Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les amandes quelques instants avec le sel, le poivre noir et le poivre de Cayenne.

3. Incorporer le bouillon de légumes et la crème fraîche et cuire brièvement le tout. Découper le cresson et mettre la plus grosse partie dans le wok. Assaisonner les légumes avec le sel et le poivre, en garnir les feuilles d'endive et saupoudrer de cresson et de dés de poivron.

Légumes aigres-doux

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 310 kcal par portion
- Accompagnement: riz

2 carottes

1 botte d'oignons de printemps

200 g de germes de soja

100 g de haricots mange-tout

6 c.s. de sauce de soja

3 c.s. de vinaigre de riz

6 c.s. de vin de riz

1 c.c. de féculé

poivre noir fraîchement moulu

3 c.s. d'huile

1-2 piments rouges épépinés et coupés en rondelles

2 gousses d'ail hachées

2 c.c. de gingembre finement haché

éventuellement 2 c.c. de verdure de coriandre fraîche

1. Couper les carottes en fines lamelles. Couper les oignons de printemps, de biais, en fines rondelles. Rincer les germes de soja à l'eau froide et les égoutter. Diviser les haricots mange-tout en trois dans le sens de la longueur.

2. Délayer la sauce de soja avec le vinaigre de riz, le vin de riz, la féculé et le poivre.

3. Faire chauffer l'huile dans le wok et saisir le piment, l'ail et le gingembre en tournant. Ajouter dans l'ordre les carottes, les haricots mange-tout, les oignons et les germes de soja.

4. Allonger avec la sauce préparée, bien mélanger et amener encore une fois à ébullition. Assaisonner et saupoudrer, à volonté, avec la verdure de coriandre.

(sur la photo du haut)

Légumes à la noix de coco et au maïs

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 600 kcal par portion
- Accompagnement: nouilles

1 petite noix de coco fraîche

2-3 piments rouges frais

1 boîte d'épis de maïs (230 g net)

200 g de chou chinois

2 c.s. de graines de sésame

3 c.s. d'huile

2 gousses d'ail hachées

1 c.c. de gingembre finement moulu

125 ml de bouillon de légumes

5 c.s. de sauce de soja

2 c.s. de sauce d'huîtres

1. Ouvrir la noix de coco, détacher la chair de la coque et la râper grossièrement (avec un robot de cuisine). Ouvrir le piment, retirer les pépins et le couper en rondelles très fines.

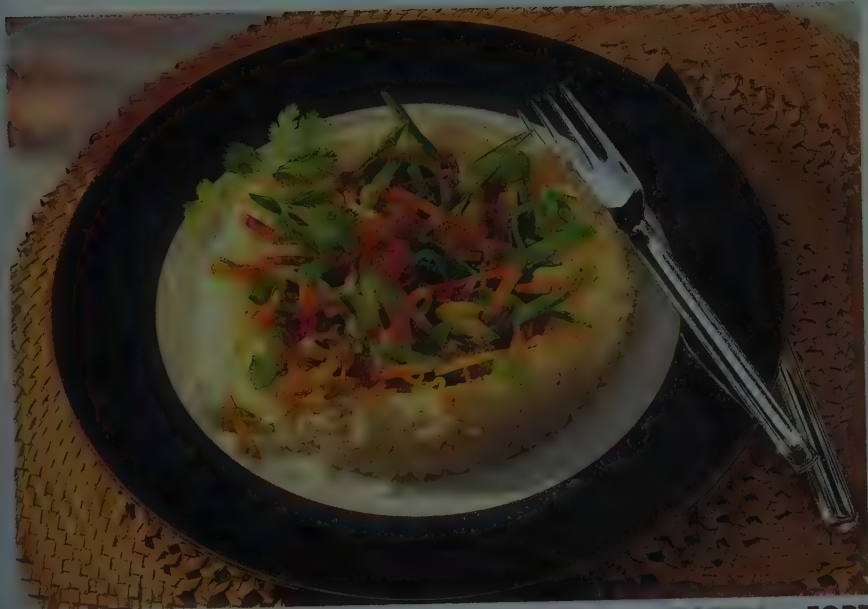
2. Egoutter les épis et couper le chou chinois en fines lamelles.

3. Chauffer le wok, faire griller les graines de sésame et les retirer ensuite.

4. Faire chauffer l'huile dans le wok et faire revenir les rondelles de piment, l'ail et le gingembre. Ajouter ensuite la noix de coco râpée et allonger avec le bouillon.

5. Incorporer les épis de maïs et le chou, assaisonner avec la sauce de soja et la sauce d'huîtres et cuire encore quelques instants. Saupoudrer de graines de sésame et servir.

(sur la photo du bas)





Légumes doux-amers

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 370 kcal par portion
- Accompagnement: riz

500 g d'un mélange de légumes
(carotte, brocoli, mini-maïs, poireau,
céleri, pousses de bambou, germes de
soja, pois mange-tout)
100 g de champignons Shiitaké frais
75 g de litchis en boîte
2 c.s. de sauce de soja
2 c.s. de sucre
2 c.s. de vinaigre de riz
2 c.s. de ketchup de tomates
poivre fraîchement moulu
1/2 c.c. de fécule
3 c.s. d'huile
2 c.s. de gingembre finement moulu
2 gousses d'ail coupées en petits dés

1. Couper tous les légumes et les champignons en petits morceaux. Cuire au préalable les légumes les plus durs quelques instants dans de l'eau et bien laisser égoutter. Egoutter les litchis.

2. Mélanger la sauce de soja avec le sucre, le vinaigre de riz, le ketchup, le poivre et la fécule.

3. Faire chauffer l'huile dans le wok, saisir rapidement le gingembre et l'ail. Ajouter les légumes peu à peu en commençant par les plus durs pour terminer par les germes de soja. Ajouter les litchis en dernier lieu.

4. Mélanger la sauce, la verser dans le wok et cuire encore quelques instants.



Chou-fleur indien au curry

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 290 kcal par portion
- Accompagnement: riz

1 petit chou-fleur
 1 oignon moyen
 200 g de tomates
 3 c.s. de beurre fondu
 1 gousse d'ail écrasée
 2 c.s. de curry
 1/2 c.c. de paprika rose
 175 ml de bouillon de légumes
 2 c.s. de raisins
 125 g de yaourt entier
 1/2 c.c. de fécule
 quelques feuilles de persil pour garnir

1. Diviser le chou-fleur en petits bouquets. Couper l'oignon en petits dés. Ebouillanter les tomates et les peler, retirer les pépins et les couper en petits dés.

2. Réchauffer le beurre fondu dans le wok, faire suer quelques instants les oignons et l'ail. Saupoudrer avec les épices, ajouter le chou-fleur et laisser suer le tout.

3. Allonger avec le bouillon et ajouter les tomates, les raisins et le sel. Amener à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit. Rajouter éventuellement un peu d'eau si l'évaporation est trop forte.

4. Délayer la fécule avec le yaourt et le mélanger au chou-fleur. Décorer avec les feuilles de persil.

Mélange de légumes aux lentilles et chou frisé

- Préparation: env. 1 h
- Env. 460 kcal par portion
- Accompagnement: pain

350 ml de bouillon de légumes
100 g de lentilles brunes
1 oignon moyen
1 petite carotte
1 chou frisé moyen (500 g)
2 c.s. d'huile
1 c.c. 1/2 de fécule
poivre fraîchement moulu
sel
1-1 c.s. 1/2 de vinaigre
éventuellement 3 c.s. de cerneaux de noix

1. Faire bouillir le bouillon de légumes dans une petite casserole. Y verser les lentilles et les laisser cuire de 1/2 heure à 3/4 heure. Egoutter les lentilles et garder le bouillon.
2. Emincer l'oignon et la carotte. Couper le chou en fines lanières.
3. Verser l'huile dans le wok, y faire revenir l'oignon et la carotte, et ajouter ensuite le chou. Ajouter également les lentilles.
4. Lier le bouillon avec la fécule, le verser dans le wok et laisser le tout cuire ensemble. Assaisonner avec le sel, le poivre et le vinaigre. Parsemer éventuellement de cerneaux de noix.
(sur la photo: en haut)

Lentilles au curry

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 340 kcal par portion
- Accompagnement: yaourt

125 g de lentilles rouges
sel, poivre du moulin
1 petit botte d'oignons de printemps
2 gousses d'ail
1 petit poivron rouge
2 c.s. de beurre fondu
1 c.c. de garam masala
1 c.c. de curcuma
1 c.c. de cumin

1. Trier les lentilles et les cuire dans 1/4 l d'eau. Saler et poivrer et laisser cuire 10 minutes à couvert.
2. Couper pendant ce temps les oignons de printemps en rondelles, de biais. Hacher finement l'ail. Couper le poivron en deux et le couper en fines lamelles.
3. Chauffer le beurre fondu dans le wok et saisir les oignons, l'ail et les lamelles de poivron pendant 2 minutes en tournant constamment.
4. Faire suer les épices quelques instants et ajouter les lentilles cuites. Mélanger brièvement, assaisonner et servir chaud.
(sur la photo: en bas)





Champignons à la sauce au safran

■ Préparation: env. 20 mn

■ Env. 370 kcal par portion

■ Accompagnement: pâtes larges vertes

400 g de petits champignons
200 g de girolles fraîches (ou 1 petit bocal)
1 oignon rouge
1 poireau tendre
1 c.s. de beurre fondu
150 g de crème fraîche
1 sachet de safran moulu
sel, poivre noir du moulin
1 c.s. de vermouth blanc
1 c.s. de basilic haché

1. Frotter énergiquement les champignons et les girolles fraîches avec un linge humide et les laisser entiers. Rincer les champignons du bocal et les égoutter.

2. Emincer l'oignon. Découper le poireau en rondelles fines.

3. Chauffer le beurre fondu dans le wok et saisir le poireau et l'oignon. Ajouter les champignons et cuire le tout.

4. Incorporer la crème et ensuite le safran. Amener rapidement à ébullition, assaisonner avec le sel, le poivre et le vermouth. Saupoudrer de basilic.



Mélange de légumes aux haricots

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 260 kcal par portion
- Accompagnement: morceaux de ciboulette

250 g de haricots verts

1

1 petit poireau

200 g de germes de soja frais

130 g de haricots rouges, en boîte

2 c.s. d'huile

2 gousses d'ail hachées

75 ml de bouillon de légumes

2 c.c. de pâte de haricots noirs

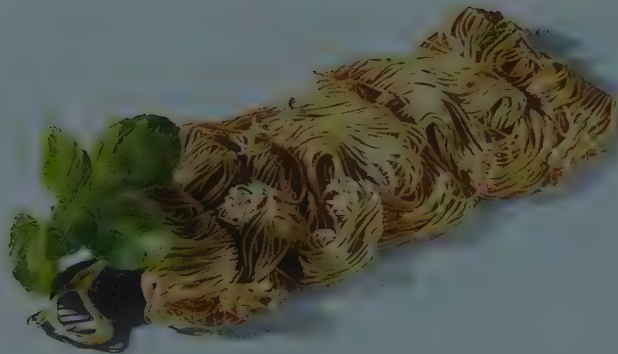
poivre noir fraîchement moulu

1. Briser éventuellement les haricots verts en deux et les laisser cuire dans de l'eau salée en les gardant croquants. Bien les égoutter ensuite.

2. Couper le poireau en fines rondelles. Rincer les germes de soja et les haricots rouges à l'eau froide et les égoutter.

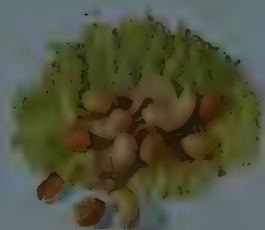
3. Chauffer l'huile dans le wok et saisir l'ail et les rondelles de poireau en tournant constamment. Ajouter les haricots verts, les germes de soja et les haricots bruns et cuire le tout pendant 3 minutes.

4. Incorporer le bouillon de légumes et la pâte de haricots, mélanger rapidement les légumes, assaisonner avec du poivre et éventuellement avec un peu de sel.



NOUILLES

Les Asiatiques apprécient certainement autant les nouilles que les Italiens. Ils ne les préparent pas uniquement avec de la farine de froment, mais aussi avec du riz finement moulu ou de la farine obtenue à partir de légumineuses. Ce qui explique la grande variété de nouilles que l'on trouve en Extrême-Orient.



Vermicelles de riz braisés

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 490 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

- 125 g de vermicelles de riz larges (ou de nouilles à base de froment)
- 125 g de carottes
- 1 petite botte d'oignons de printemps
- 100 g de germes de soja frais
- 50 g de pousses de bambou (en boîte)
- 2-3 piments rouges frais
- 3 c.s. d'huile de soja
- 2 c.s. de gingembre finement haché
- 2 gousses d'ail pressées
- 5 c.s. de sauce de soja
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 c.c. d'huile de sésame

1. Verser une grande quantité d'eau chaude sur les vermicelles de riz et les laisser gonfler quelques minutes ou bien cuire les vermicelles dans une grande quantité d'eau salée, en veillant à ce qu'ils restent fermes et les égoutter ensuite.

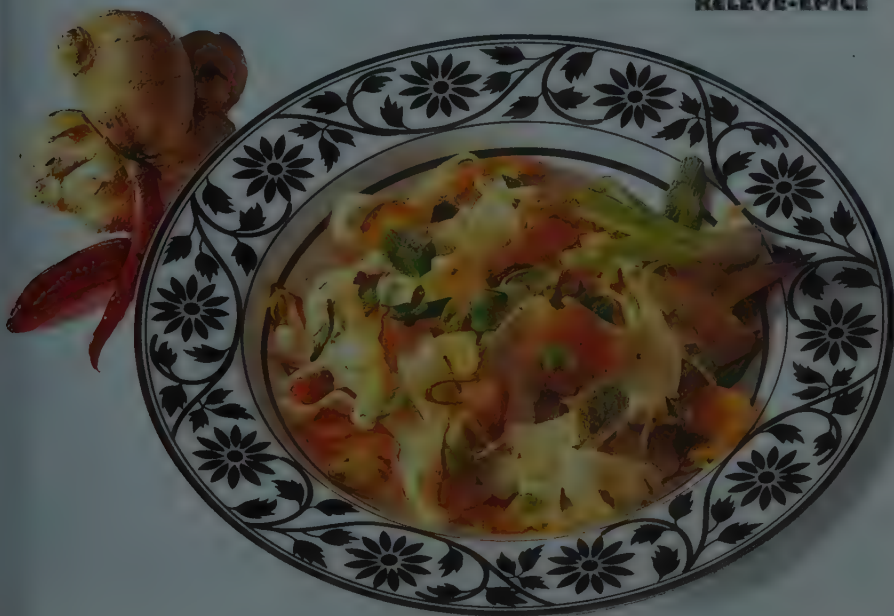
2. Découper les carottes et les oignons de printemps en biais, en rondelles. Passer les germes de soja sous l'eau et les égoutter. Egoutter les pousses de bambou et les couper en petits morceaux.

3. Ouvrir les piments, retirer les pépins et les hacher le plus finement possible.

4. Chauffer l'huile de soja dans le wok, saisir le piment, l'ail et le gingembre et les pousser vers le bord. Faire revenir les uns après les autres les carottes, les oignons de printemps, les germes de soja et les pousses de bambou en repoussant toujours les morceaux déjà cuits sur les bords.

5. Mélanger tous les légumes dans le wok et les assaisonner avec de la sauce de soja et du poivre. Bien égoutter les vermicelles, les mettre dans le wok et cuire le tout pendant 2 minutes en tournant constamment. Arroser avec l'huile de sésa-

DEMANDE DU TEMPS
RELEVÉ-ÉPICÉ



Vermicelles de soja aux œufs et aux champignons

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 500 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

75 g de vermicelles de soja
200 g de champignons
200 g de carottes
1 petite botte d'oignons de printemps
3 c.s. d'huile
3 œufs
1 c.s. de gingembre moulu ou finement haché
3 c.s. de sauce de soja
3 c.s. de sauce de poisson
1/2 c.c. de sambal oelek
125 ml de bouillon de légumes

1. Faire tremper quelques instants les vermicelles de soja dans une grande quantité d'eau.

2. Couper les oignons, les champignons et les carottes en fines rondelles.

3. Chauffer 1 c.s. d'huile dans le wok. Délayer les œufs, les verser dans le wok et les faire prendre en tournant constamment, puis les ôter du wok.

4. Faire chauffer le reste de l'huile dans le wok, saisir les carottes, les oignons et les champignons. Assaisonner avec le gingembre.

5. Mélanger la sauce de soja avec la sauce de poisson, le sambal oelek, et le bouillon de légumes et verser dans le wok. Egoutter les vermicelles de soja, les couper éventuellement en petits morceaux et les ajouter aux œufs. Bien mélanger le tout.

(sur la photo du haut)

Vermicelles de soja au bambou et aux poivrons

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 360 kcal par portion
- Accompagnement: salade de chou chinois

75 g de vermicelles de soja
300 g de pousses de bambou en boîte
1 petit poivron rouge et 1 vert
1 poireau
3 c.s. d'huile
2 gousses d'ail pressées
1 c.s. de gingembre finement haché
125 ml de bouillon de légumes
3 c.s. de sauce d'huîtres
poivre noir fraîchement moulu

1. Faire tremper quelques instants les vermicelles de soja dans une grande quantité d'eau chaude.

2. Egoutter les pousses de bambou, les couper en fines tranches ou en tranches assez larges. Diviser les poivrons et les couper en biais, en fines lamelles.

3. Couper le poireau en fines rondelles. Chauffer l'huile dans le wok et faire revenir le poireau dedans. Ajouter l'ail et le gingembre et saisir l'un après l'autre les lamelles de poivron et les pousses de bambou.

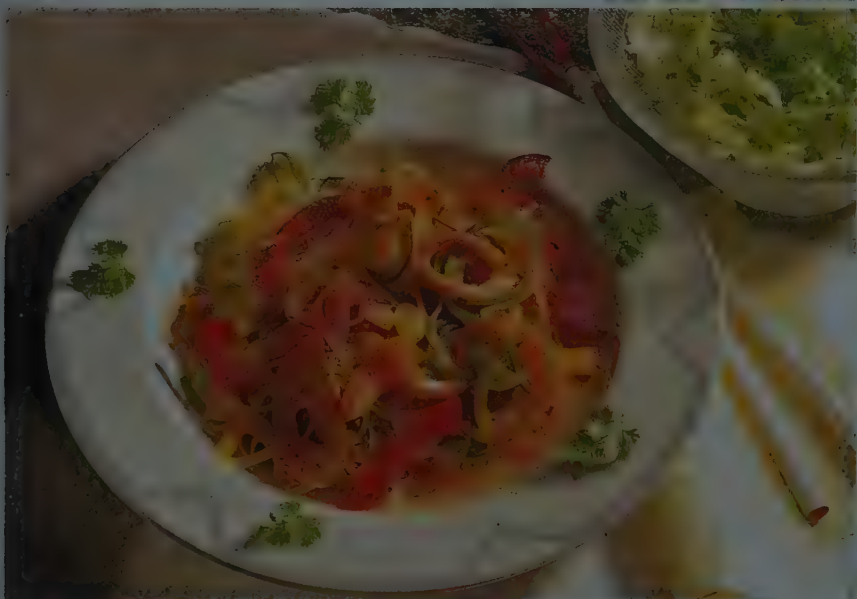
4. Diluer le bouillon de légumes avec la sauce d'huîtres et le poivre et le verser dans le wok. Egoutter les vermicelles de soja, éventuellement les découper aux ciseaux et les mettre ensuite dans le wok. Mélanger intimement le tout et réchauffer quelques instants.

(sur la photo du bas)

RAPIDE • ASSEZ RELEVÉ



RAPIDE • PIQUANT





Nouilles frites au ragoût de tomates

- Préparation: env. 45 mn
- Trempage: 20 mn
- Env. 530 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin rouge

25 g de champignons Tongu séchés
 100 g de nouilles
 750 g de tomates
 2 oignons
 env. 1/2 l d'huile pour frire
 2 gousses d'ail hachées
 100 ml de vin rouge ou de bouillon de légumes
 2 c.s. de basilic finement haché
 sel
 poivre noir fraîchement moulu

1. Faire tremper les champignons et les nouilles séparément, dans de l'eau chaude en suivant les indications du paquet.

2. Passer les tomates dans l'eau bouillante, enlever la peau et les couper en petits morceaux. Emincer les oignons. Couper les champignons en petits morceaux et éliminer le pied.

3. Chauffer l'huile dans le wok. Bien égoutter les nouilles, les séparer les unes des autres et les cuire par portion dans l'huile chaude pendant 1 minute, les retirer ensuite avec une écumoire et les égoutter sur du papier essuie-tout. Garder au chaud à couvert.

4. Vider l'huile du wok, en gardant 2 c.s. Saisir l'oignon et l'ail et cuire aussi les champignons. Incorporer en mélangeant les tomates et le vin, porter le tout à ébullition et assaisonner avec du basilic, du sel et du poivre. Servir avec les nouilles.



Vermicelles de riz aux 8 délices

- Préparation: env. 45 mn
- Trempage: 20 mn
- Env. 700 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

100 g de vermicelles de riz larges
 5 g de champignons Tongu séchés et
 5 g de champignons Mu-err séchés
 30 g de noix de ginkgo, en boîte
 30 g de graines de lotus, en boîte
 50 g de litchis, en boîte
 3 dattes séchées, 3 prunes
 2 oignons de printemps, 2 c.s. d'huile
 2 gousses d'ail écrasées
 2 c.s. de noix de cajou, poivre noir
 3-4 c.s. de sauce de soja
 2 c.c. d'huile de sésame

1. Faire tremper les vermicelles dans une grande quantité d'eau chaude salée, en suivant les indications du paquet.

2. Faire tremper les champignons Tongu et Mu-err pendant 20 minutes dans de l'eau chaude et les détailler grossièrement en éliminant les pieds. Egoutter les noix de ginkgo, les graines de lotus et les litchis. Retirer le noyau des prunes et des dattes et les ouvrir en deux.

3. Couper les oignons de printemps, en biais, en fines rondelles. Chauffer l'huile dans le wok, incorporer les oignons, l'ail et les noix de cajou et cuire quelques instants.

4. Incorporer les autres ingrédients en terminant par les vermicelles égouttés. Assaisonner le tout avec du poivre, de la sauce de soja, et arroser de quelques gouttes d'huile de sésame au moment de servir.

Nouilles aux légumes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 580 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin rouge

175 g de macaroni

sel

1 petite aubergine

1 petit poivron jaune

2 petites courgettes

1 oignon de taille moyenne

3 c.s. d'huile d'olive

300 g de chair de tomates (en boîte)

poivre noir fraîchement moulu

2 c.c. de marjolaine

2 c.s. de parmesan râpé

1. Cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée, puis bien les égoutter.

2. Couper l'aubergine, le poivron et les courgettes en petits dés. Emincer l'oignon.

3. Chauffer modérément l'huile dans le wok, glacer les oignons dedans. Cuire le reste des légumes.

4. Cuire les nouilles en les tournant constamment, incorporer la chair des tomates. Assaisonner avec du sel, du poivre, de la marjolaine et amener à ébullition pendant quelques instants. Servir saupoudré de parmesan.

(sur la photo: en-haut)

Légumes chinois avec des vermicelles de riz frits

- Préparation: env. 40 mn
- Env. 390 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

1 carotte

1 poireau

1 petit poivron rouge

125 g de chou chinois

125 g de brocoli

2 c.s. de ketchup

3 c.s. de sauce de soja

50 ml de bouillon de légumes

1/4 c.c. de fécule

poivre noir fraîchement moulu

1/2 l d'huile pour frire et rôtir

50 g de vermicelles de riz

1. Couper la carotte, le poireau, le poivron, le chou chinois et le brocoli en petits morceaux.

2. Diluer le ketchup avec la sauce de soja, le bouillon de légumes, la fécule et le poivre.

3. Chauffer l'huile dans le wok. Frire les vermicelles de riz par portion, jusqu'à ce qu'ils deviennent blancs et gonflent. Les sortir avec une écumoire et les garder au chaud.

4. Vider l'huile du wok en conservant 3 c.s. Chauffer à nouveau le wok et cuire les légumes les uns après les autres. Verser dessus la sauce préparée au préalable, bien mélanger le tout. Dresser sur un plat avec les vermicelles.

(sur la photo: en-bas)





Nouilles aux poireaux et aux cacahuètes

■ Préparation: env. 30 mn

■ Env. 510 kcal par portion

■ Accompagnement: salade de tomates

125 g de vermicelles de riz larges (ou éventuellement des nouilles)

200 g de carottes

300 g de poireaux

3 c.s. d'huile

2 c.c. de gingembre finement moulu

1 gousse d'ail hachée

2 c.s. de cacahuètes grillées et salées
poivre noir fraîchement moulu

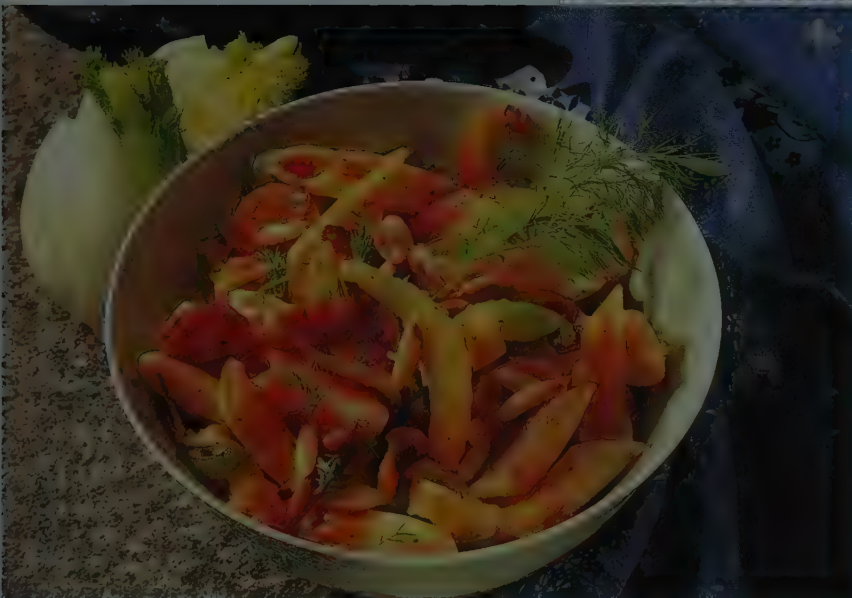
sel

1. Verser une grande quantité d'eau chaude sur les vermicelles de riz et les laisser gonfler quelques minutes. (Cuire les nouilles dans de l'eau salée juste assez pour qu'elles restent fermes sous la dent et les égoutter ensuite).

2. Couper les carottes et les poireaux en lamelles longues et fines.

3. Chauffer l'huile dans le wok, saisir l'ail et le gingembre dedans. Cuire les carottes avec le poireau.

4. Egoutter les nouilles et les mettre avec les cacahuètes dans le wok, cuire pendant 2 minutes en tournant, assaisonner ensuite avec du poivre et un petit peu de sel.



Nouilles au fenouil

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 640 kcal par portion
- Accompagnement: verre de rosé

175 g de pennes ou d'une autre sorte de nouilles

sel

1 gros fenouil

1 carotte

2 c.s. de pignons de pin

3 c.s. d'huile d'olive

2 gousses d'ail pressées

3 c.s. de ketchup

poivre noir du moulin

1. Cuire les pennes dans une grande quantité d'eau salée, juste assez pour qu'ils restent fermes, bien les égoutter ensuite.

2. Emincer le fenouil et hacher finement la verdure. Couper la carotte en fines rondelles.

3. Faire dorer les pignons de pin à la poêle et les retirer ensuite. Chauffer modérément l'huile d'olive dans le wok et saisir l'ail, le fenouil et la carotte en tournant constamment.

4. Ajouter les nouilles et les saisir constamment. Assaisonner le tout avec le ketchup, le sel et beaucoup de poivre. Incorporer la verdure de fenouil et les pignons de pin au moment de servir.

Nouilles au brocoli et au fromage de brebis

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 780 kcal par portion
- Accompagnement: salade de tomates

125 g de nouilles larges
sel
500 g de brocoli
3 c.s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pressées
2 c.c. de feuilles d'origan hachées
2 c.s. de graines de sésame
200 g de fromage de brebis
poivre noir du moulin
1 c.s. d'huile de sésame

1. Cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau salée pour qu'elles restent fermes et les égoutter à l'aide d'une écumoire.

2. Couper le brocoli en petits bouquets. Diviser les bouquets en petits morceaux.

3. Chauffer modérément l'huile d'olive dans le wok, incorporer le brocoli en mélangeant bien et le saisir pendant 5 minutes. Saisir l'ail en même temps et incorporer l'origan.

4. Saisir en mélangeant les nouilles et les graines de sésame. Diviser le fromage de brebis en gros morceaux et l'ajouter, assaisonner le tout avec du poivre et réchauffer. Aroser de quelques gouttes d'huile de sésame au moment de servir.

(sur la photo du haut)

Nouilles aux œufs et aux champignons Mu-err

- Préparation: env. 30 mn
- Trempage: 20 mn
- Env. 630 kcal par portion
- Accompagnement: thé

15 g de champignons Mu-err séchés
200 g de nouilles chinoises
(ou de spaghettis)
sel
1 botte d'oignons de printemps
200 g de chou chinois
1 petit poivron rouge
125 ml de bouillon de légumes
1 c.c. de fécule
4 c.s. de sauce de soja
1/2 c.c. de sambal oelek
3 c.s. d'huile
2 gousses d'ail pressées

1. Rincer les champignons Mu-err sous l'eau froide et les laisser ensuite gonfler 20 minutes dans l'eau chaude. Précuire les nouilles dans l'eau salée pendant 2 minutes et les égoutter. (Cuire les spaghettis de manière à ce qu'ils restent fermes.)

2. Couper les oignons de printemps, le chou chinois et le poivron en petits morceaux. Egoutter les champignons Mu-err et les couper en petits morceaux.

3. Délayer le bouillon de légumes avec la fécule, la sauce de soja et le sambal oelek.

4. Chauffer l'huile dans le wok, et saisir l'ail, les champignons et les légumes l'un après l'autre. Ajouter les nouilles et les saisir et incorporer ensuite la sauce préparée. Réchauffer le tout rapidement et bien mélanger.

(sur la photo du bas)





RIZ ET CÉRÉALES

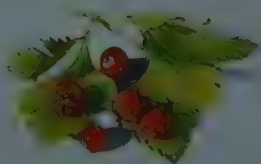
Le riz est l'aliment de base en Asie et il fait partie des aliments quotidiens. Il est servi étuvé, cuit, frit, en accompagnement, mélangé à d'autres ingrédients colorés ou comme plat principal.

Riz cuit

125 g de riz basmati ou de riz parfumé
éventuellement un peu de sel

1. Rincer le riz dans une passoire jusqu'à ce que l'eau reste claire. Le cuire dans environ 200 ml d'eau en salant l'eau selon son goût. Cuire le riz pendant environ 2 minutes, diminuer fortement la chaleur et prolonger la cuisson de 7 à 8 minutes.

2. Lorsque le riz a absorbé toute l'eau, allonger avec de l'eau bouillante pour qu'elle dépasse le niveau du riz de 1/2 cm. Laisser gonfler le riz à couvert pendant encore 7 à 8 minutes sur la plaque de cuisson coupée. Cette quantité de riz cru donne environ 350 g de riz cuit.



Riz aux lentilles doux-amer

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 550 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

75 g de lentilles rouges
150 ml de bouillon de légumes
150 g de litchis frais
1/2 céleri
1 poireau
3 c.s. de vinaigre de riz
5 c.s. de sauce de soja
2 c.c. de sucre
3 c.s. de ketchup
poivre noir fraîchement moulu
3 c.s. d'huile
2 gousses d'ail pressées
2 c.c. de gingembre finement haché
200 g de riz cuit (env. 65 g de riz cru)
tranches de concombre pour garnir

1. Trier les lentilles. Amener le bouillon à ébullition et cuire les lentilles pendant 5 minutes, à couvert. Retirer ensuite du feu.

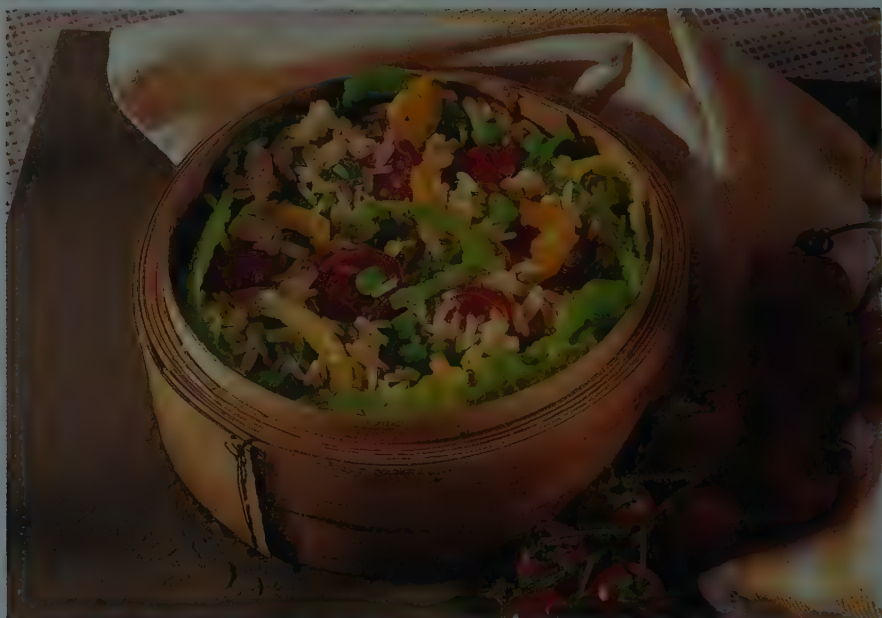
2. Peler les litchis et enlever les noyaux. Emincer le céleri et couper le poireau en fines rondelles.

3. Délayer le vinaigre de riz avec la sauce de soja, le sucre, le ketchup et le poivre.

4. Chauffer l'huile dans le wok et saisir l'ail, le gingembre, le céleri et le poireau en tournant constamment. Ajouter le riz et le saisir aussi, ajouter ensuite les lentilles et les litchis et allonger avec la sauce préparée. Mélanger le tout brièvement, continuer la cuisson, présenter sur un plat et garnir de tranches de concombre.

RAPIDE
**AIGRE-
DOUX**





Riz étuvé aux petits pois

- Préparation: env. 1 h
- Env. 320 kcal par portion
- Accompagnement: sauce de soja

250 ml de bouillon de légumes
 125 g de riz long grain
 1 petit chou chinois ou 1/2 petit chou de Milan
 100 g de tomates cerises
 1 petit poivron jaune
 125 g de petits pois surgelés
 4 c.s. de persil haché

1. Amener le bouillon de légumes à ébullition, ajouter le riz et le laisser cuire sur feu doux.

2. Défaire les feuilles du chou, mettre les feuilles extérieures de côté et couper la partie centrale en fines lanières.

3. Diviser les tomates cerises. Diviser également le poivron et le couper en fines lamelles. Les mélanger avec les petits pois, le persil, le chou finement haché et le riz.

4. Tapisser le fond du panier à vapeur du wok avec des feuilles de chou et verser le mélange de riz par-dessus.

5. Amener environ 3/4 l d'eau à ébullition dans le wok, et déposer le panier dedans. Mettre le couvercle et laisser cuire le riz à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.



Riz indien à la noix de coco

■ Préparation: env. 45 mn

■ Env. 750 kcal par portion

■ Accompagnement: salade douce-amère de chou chinois

100 g de crème de noix de coco solide

300 ml de bouillon de légumes

125 g de riz long grain

2 poireaux

2 carottes

2 c.s. d'huile

1 c.c. de gingembre finement moulu

3 c.s. d'amandes effilées

1 c.c. de cumin moulu

3 c.s. de raisins secs

poivre de Cayenne

sel

1. Râper la crème de noix de coco, et amener à ébullition avec le bouillon de légumes, dans une casserole. Cuire le riz dans ce mélange pendant 20 petites minutes, à couvert.

2. Couper pendant ce temps les poireaux et les carottes en lamelles fines et longues.

3. Chauffer l'huile dans le wok et griller les amandes et le gingembre dedans, en tournant continuellement. Incorporer en tournant les légumes, ensuite le cumin et les raisins secs.

4. Ajouter le riz et cuire pendant quelques minutes, assaisonner avec du poivre de Cayenne et du sel.

Riz au curry et aux fruits

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 580 kcal par portion
- Accompagnement: thé vert

250 ml de bouillon de légumes

125 g de riz long grain
50 g d'amandes entières
1 poireau tendre
140 g d'ananas en boîte
1 petite pomme
1 kiwi
1 petite banane
2 c.s. d'huile
2 c.s. de poudre de curry

1. Amener le bouillon à ébullition, ajouter le riz et laisser gonfler sur feu moyen.
2. Cuire les amandes pendant 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante, laisser refroidir un peu et enlever leur peau brune.
3. Couper le poireau de biais en rondelles. Egoutter les ananas et les couper en dés. Couper la pomme en quartiers puis en morceaux. Peler le kiwi, le couper en rondelles et diviser celles-ci en deux. Peler la banane et la couper en rondelles.
4. Chauffer l'huile dans le wok, griller les amandes en tournant constamment et les ôter ensuite du wok.
5. Cuire le poireau, le saupoudrer de curry en poudre et le laisser suer quelques instants. Incorporer le riz, mélanger les fruits et les réchauffer quelques instants. Saupoudrer avec les amandes au moment de servir.

(sur la photo: en haut)

Curry de riz aux pousses d'okra

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 420 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

250 ml de bouillon de légumes

125 g de riz long grain
200 g d'okra
sel
1 c.s. de vinaigre
1 oignon
2 c.s. d'huile
2 gousses d'ail pressées
2 c.c. de gingembre haché
1-2 c.s. de poudre de curry
2 branches de menthe
150 g de yaourt au lait entier
poivre noir fraîchement moulu

1. Amener le bouillon de légumes à ébullition et laisser gonfler le riz dedans, à couvert, sur feu doux.
2. Râper la prune tendre des pousses d'okra, découper la pointe et le raccord à la tige. Amener l'eau, le vinaigre et le sel à ébullition, cuire l'okra pendant 5 minutes et laisser ensuite égoutter.
3. Couper l'oignon en dés. Chauffer l'huile dans le wok et les saisir, avec l'ail et le gingembre. Saupoudrer de curry en poudre, incorporer les pousses d'okra et le riz et cuire en tournant constamment.
4. Hacher finement la menthe, la mélanger au yaourt, assaisonner avec du poivre et du sel. Servir avec le riz.

(sur la photo: en bas)





Riz aux champignons et aux œufs

■ Préparation: env. 45 mn

■ Trempage: 20 mn

■ Env. 460 kcal par portion

■ Accompagnement: dés de poivron frits

10 g de champignons Mu-err

125 ml de bouillon de légumes

2 c.s. de sauce de soja

1 c.s. de sauce d'huîtres

poivre noir fraîchement moulu

125 g de tofu

125 g de riz long grain

sel

1 botte d'oignons de printemps

3 œufs

1. Rincer les champignons et les faire tremper dans un peu d'eau chaude pendant 20 minutes. Délayer, dans le bouillon de légumes, la sauce de soja, la sauce d'huîtres et le poivre. Diviser le tofu en petits dés et les tourner dans le mélange.

2. Cuire le riz dans une grande quantité d'eau légèrement salée. Couper les oignons de printemps, en biais, en rondelles.

3. Couper les champignons en petits morceaux, les verser dans le wok avec l'eau de trempage et le tofu mariné et les cuire. Ajouter les oignons de printemps et bien cuire le tout.

4. Battre les œufs, les verser lentement dans le bouillon très chaud et les laisser prendre en tournant constamment.

5. Egoutter le riz et le servir avec le mélange aux œufs.



Boulettes de riz au ragoût de champignons

- Préparation: env. 1 h 15
- Trempage: 20 mn
- Env. 920 kcal par portion
- Accompagnement: verre de rosé

300 ml de bouillon de légumes
 150 g de riz collant ou de riz à grains ronds
 1 œuf
 50 g d'emmental ou de gouda
 2 c.s. de chapelure
 10 g de cèpes séchés
 200 g de petits champignons fermes
 2 oignons de printemps
 1/2 l d'huile pour frire
 sel, poivre noir du moulin
 125 g de crème fraîche
 3 c.s. de ciboulette hachée

1. Amener le bouillon à ébullition et laisser gonfler le riz dedans, à température moyenne. Incorporer l'œuf et laisser refroidir.

2. Hacher grossièrement le fromage. Former des boulettes dans la masse de riz, en mettant chaque fois un morceau de fromage au centre de la boulette. Les rouler dans la chapelure et les mettre au frais pendant 1/2 heure.

3. Faire tremper les cèpes pendant 20 minutes dans de l'eau. Emincer les champignons et les oignons.

4. Chauffer l'huile dans le wok, faire dorer les boulettes dans l'huile et les garder ensuite au chaud. Vider l'huile en conservant 2 c.s. dans le wok et saisir les cèpes égouttés, les champignons et les oignons de printemps; Assaisonner avec du sel, et du poivre et incorporer la crème fraîche. Servir les champignons avec les boulettes de riz et saupoudrer de ciboulette.

Mélange d'orge et de chou rouge

- Préparation: env. 20 mn
- Env. 620 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin rouge

250 ml de bouillon de légumes
125 g d'orge mondé
125 g de petites échalotes
1/2 petit chou rouge
3 c.s. d'huile
2 gousses d'ail pressées
2 c.c. de marjolaine
sel, poivre noir du moulin
75 g de pecorino
50 g d'olives vertes dénoyautées

1. Amener le bouillon de légumes à ébullition et laisser cuire l'orge mondé pendant 10 minutes, sur feu moyen.

2. Diviser les échalotes en deux ou en quatre et émincer finement le chou rouge.

3. Chauffer l'huile dans le wok et saisir les échalotes et l'ail dedans. Incorporer le chou rouge et le cuire en tournant pendant quelques minutes. Assaisonner avec de la marjolaine, du sel et du poivre, ajouter l'orge, bien mélanger et cuire encore 4 à 5 minutes.

4. Couper le fromage en petits dés et diviser les olives en deux. Les ajouter au chou, bien mélanger et épicer fortement.
(sur la photo: en haut)

Quinoa aux carottes et au chou-rave

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 680 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin blanc

250 ml de bouillon de légumes
125 g de graines de quinoa (herbe des Incas)
250 g de carottes
1 chou-rave avec de la verdure
1 poire ferme
2 c.c. de jus de citron
1 oignon
3 c.s. d'huile
poivre noir du moulin
coriandre moulue
75 g de mascarpone
2 c.s. de graines de potiron hachées

1. Amener le bouillon à ébullition, et laisser cuire les graines de quinoa pendant 10 minutes, à feu moyen et à couvert.

2. Couper les carottes et le chou-rave en fines lamelles et hacher la verdure du chou-rave. Retirer la partie centrale de la poire et la couper en petits morceaux, puis l'arroser de jus de citron.

3. Emincer l'oignon en petits dés. Faire chauffer l'huile dans le wok et saisir les oignons dedans. Faire revenir les lamelles de carottes et de chou-rave pendant 3 minutes, en tournant constamment, épicer avec du poivre et de la coriandre.

4. Incorporer les graines de quinoa et les lamelles de poire et cuire le tout en tournant. Assaisonner et servir garni d'une cuillerée de mascarpone; saupoudrer de graines de potiron.

(sur la photo: en bas)





Galettes de riz à la sauce aux légumes

- Préparation: env. 1 h 30
- Env. 530 kcal par portion
- Accompagnement: thé

150 g de riz long grain

sel

1/2 l d'huile

2 oignons de printemps

2 petites carottes

200 g de brocoli

2 gousses d'ail pressées

2 c.c. de gingembre haché

4 c.s. de sauce de soja

poivre de Cayenne ou de Szechwan

1 c.s. de fécule

350 ml de bouillon de légumes

1. Préchauffer le four à 200° C. Cuire le riz puis le laisser égoutter. Le mettre dans un plat allant au four, en une couche d'au moins 1/2 cm d'épaisseur, le cuire 1 heure et le laisser sécher. Couper pendant ce temps les oignons et les carottes en fines lanielles. Couper le brocoli en bouquets.

2. Faire chauffer 2 c.s. d'huile dans le wok, saisir l'ail, le gingembre et les légumes dedans, assaisonner avec la sauce de soja et le poivre. Délayer la fécule dans le bouillon de légumes, le verser dans le wok, amener le tout à ébullition pendant 3 à 4 minutes, ôter les aliments du wok et les garder au chaud.

3. Retirer la galette de riz du four. Essuyer le wok avec du papier et faire chauffer le reste de l'huile. Casser grossièrement la galette de riz et la cuire par petites portions. Arroser avec la sauce aux légumes au moment de servir.

Délicieuse cuisine végétarienne au wok - recettes

A
Assortiment de légumes 92

B
Boulettes de riz au ragoût de champignons 123
Boulettes indiennes aux légumes 76
Brocoli frit au fromage 78

C
Champignons à la sauce au safran 102
Chou-fleur indien au curry 99
Curry de riz aux pousses d'ocra 120

E
Endives à la sauce au cresson 95

G
Gallettes de riz à la sauce aux légumes 126

L
Légumes aigres-doux 96
Légumes à la noix de coco et au maïs 96
Légumes chinois avec des vermicelles de riz frits 110
Légumes doux-amers 98
Lentilles au curry 100

M
Mélange de légumes aux haricots 103
Mélange de légumes aux lentilles et chou frisé 100

Mélange d'orge et de chou-rave 124

N
Nouilles au brocoli et au fromage de brebis 114
Nouilles au fenouil 113
Nouilles aux légumes 110
Nouilles aux œufs et aux champignons Mu-err 114
Nouilles aux poireaux et aux cacahuètes 112
Nouilles frites au ragoût de tomates 108

P
Pâte à Wan-Tan 70
Paupiettes de chou chinois à la vapeur 82
Pochettes de pâte à la noix de coco 74

Q
Quinoa aux carottes et au chou-rave 124

R
Riz au curry et aux fruits 120
Riz aux champignons et aux œufs 122
Riz aux lentilles doux-amer 117
Riz cuit 116
Riz étuvé aux petits pois 118
Riz indien à la noix de coco 119
Rouleaux de printemps au tofu 74
Rouleaux de printemps farcis aux lentilles et au curry 71

S
Shiitaké à la sauce tomate 94
Soupe amère de vermicelles de soja 80
Soupe au curry 80
Soupe au Wan-Tan 76
Soupe épicée à la noix de coco 79

T
Tofu à la sauce de poisson 84
Tofu aux champignons chinois 90
Tofu aux herbes, cuit à la vapeur 86
Tofu aux légumes 86
Tofu aux pommes et aux oignons 89
Tofu braisé au brocoli 84
Tofu dans un manteau de vermicelles 88
Tofu enveloppé dans du papier de riz 90

V
Vermicelles de riz aux 8 délices 109
Vermicelles de riz braisés 104
Vermicelles de soja au bambou et aux poivrons 106
Vermicelles de soja aux œufs et aux champignons 106

W
Wan-Tan cuits à la vapeur 72
Wan-Tan frits 72

Surprenants plats de légumes

Elke Fuhrmann





Surprenants plats de légumes

Pour une alimentation saine et équilibrée _ 131

Petits plats savoureux _____ 132

Potages et plats de légumes _____ 144

Soufflés et gratins _____ 164

Garnitures et salades _____ 174

Surprenants plats de légumes – recettes _ 192

Pour une alimentation saine et équilibrée

Les légumes occupent une place importante dans notre alimentation. L'offre de légumes frais est si grande et si diversifiée qu'il vous est possible de varier vos menus sans trop de difficultés. Sachez également que les légumes sont pauvres en calories, mais riches en vitamines et en fibres, donc parfaits pour une alimentation saine et équilibrée.

Voici quelques conseils pour bien acheter et préparer vos légumes:

- Achetez uniquement les légumes qui vous paraissent frais et croquants, les légumes flétris ayant déjà perdu beaucoup trop de vitamines.

- Epluchez et lavez les légumes rapidement mais à fond sous l'eau courante. Lorsqu'ils sont coupés en morceaux, ne les laissez pas tremper trop longtemps dans l'eau.

- Cuisinez les légumes avec précaution et le moins longtemps possible, en n'y ajoutant que très peu d'eau.

- Après la cuisson, servez les légumes le plus rapidement possible car lorsqu'on les conserve longtemps chauds, les vitamines se perdent.

Chaque recette est illustrée et expliquée en détail. Sauf indication contraire, les recettes sont calculées pour deux personnes. Pour chaque recette, on vous donne, à côté du mot-clé indiquant la dominance de goût, une idée du temps nécessaire à la préparation:

Rapide: durée inférieure à 30 mn

Demande du temps: entre 30 mn et 1 h 30

Longue durée: durée supérieure à 1 h 30

De plus, vous trouverez systématiquement le nombre de kilocalories (kcal) par portion ainsi que des suggestions de garnitures et de boissons d'accompagnement. Dans les recettes, nous supposons que les légumes, salades et herbes sont déjà nettoyés et épluchés. La température et le temps de cuisson sont donnés pour une cuisinière électrique.

Abréviations:

c.s. = cuiller à soupe
(rase)

c.c. = cuiller à café
(rase)

l = litre

ml = millilitre
(1/1000 l)

cl = centilitre
(1/100 l)

g = gramme

env. = environ

kcal = kilocalorie

mn = minute(s)

h = heure(s)

Le nombre de calories correspond toujours à une portion. Lorsqu'il y a deux illustrations sur une même page, celle du haut correspond à la première recette.



PETITS PLATS SAVOUREUX

Ils peuvent être servis aussi bien en entrée qu'en entremets. Des ingrédients frais, une préparation soignée, c'est-à-dire une cuisson brève et douce, ainsi qu'un assaisonnement équilibré garantissent une parfaite réussite.



Tomates à l'avocat

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 680 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

2 petits œufs
 1/4 de salade frisée
 200 g de tomates
 1 avocat
 3 c.s. d'huile de noix
 1 à 2 c.s. de vinaigre aux herbes
 sel, poivre fraîchement moulu
 6 c.c. de sauce au basilic prête à l'emploi
 éventuellement des feuilles de basilic
 pour la garniture

1. Faire durcir les œufs, les laisser refroidir et les écaler.

2. Disposer les feuilles de salade sur deux assiettes.

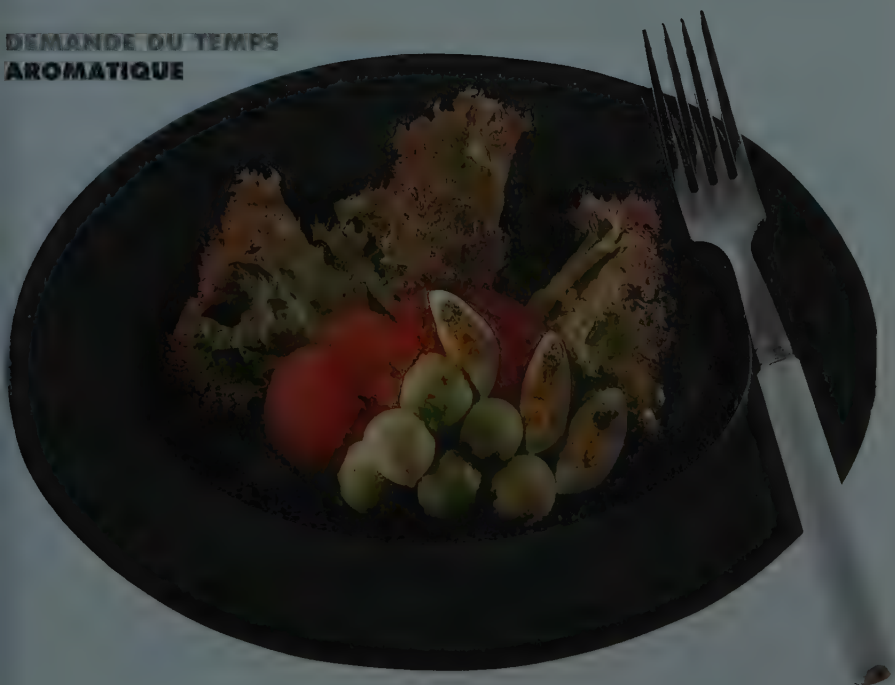
3. Ebouillanter les tomates, les peler, les couper en rondelles et les disposer en éventail sur la salade.

4. Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur et enlever le noyau. A l'aide d'un évideur, retirer la chair et dresser les boules de chair ainsi obtenues sur les assiettes.

5. Ajouter le vinaigre à l'huile de noix, saler, poivrer, mélanger et verser le tout sur les boules d'avocat.

6. Couper les œufs en quartiers, les poser sur les tomates et arroser d'un doigt de Pesto. Décorer la salade à votre goût avec quelques feuilles de basilic.

DEMANDE DU TEMPS
AROMATIQUE





Tomates farcies

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 220 kcal par portion
- Accompagnement: verre de vin blanc

1/2 tasse de riz

sel

2 grosses tomates

75 g de feuilles d'épinards surgelés

1/2 oignon

40 g de beurre

poivre blanc fraîchement moulu

1 pointe de couteau de noix de muscade râpée

1 c.c. de chapelure

1 c.c. de gouda râpé

1. Faire cuire le riz dans environ 1/2 l d'eau salée.

2. Couper un chapeau à chaque tomate. Evider délicatement les tomates et les placer sur une grille la tête en bas pour les égoutter.

3. Laver et presser les feuilles d'épinards, hacher les oignons et les faire revenir ensemble dans 20 g de beurre. Epicer.

4. Préchauffer le four à 180° C. Mélanger le riz aux épinards et en farcir les tomates.

5. Graisser un moule à soufflé avec 10 g de beurre et y placer les tomates. Mélanger la chapelure et le fromage, en saupoudrer les tomates et répartir le reste du beurre en petits morceaux sur le tout.

6. Faire cuire les tomates au four pendant 20 minutes environ.



Tomates au fromage de brebis

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 320 kcal par portion
- Accompagnement: tranche de pain rond

1 oignon (40 g)
 100 g de champignons frais
 un peu de jus de citron
 1 c.s. de beurre
 sel, poivre fraîchement moulu
 1 pincée de muscade en poudre
 1 pincée de poivre de Cayenne
 2 c.s. de persil haché
 2 c.s. de ciboulette hachée
 150 g de crème
 2 grosses tomates (200 g)
 100 g de fromage de brebis
 feuilles de basilic pour décorer

1. Hacher finement l'oignon, couper les champignons en lamelles et verser dessus le jus de citron goutte à goutte.

2. Faire revenir l'oignon et les champignons dans du beurre pendant 5 minutes.

3. Epicer fortement avec du sel, du poivre, de la muscade et du poivre de Cayenne.

4. Ajouter le persil et la ciboulette et verser la crème. Mélanger le tout et verser dans un moule à soufflé. Préchauffer le four à 225° C.

5. Couper les tomates en deux et poser chaque moitié sur les champignons. Couper le fromage de brebis en tranches, les poser sur les tomates et enfourner le moule à soufflé sur la grille du milieu. Faire gratiner 20 minutes. Servir les tomates décorées avec les feuilles de basilic.

Champignons aux fines herbes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 410 kcal par portion
- Accompagnement: pain à l'ail

250 g de champignons
20 g de beurre
1 c.s. de persil fraîchement haché
1 c.c. d'origan fraîchement haché
1 c.s. d'autres herbes fraîchement hachées selon votre goût
1/2 gousse d'ail écrasée
sel, poivre fraîchement moulu
1 c.s. de chapelure
huile

1. Frotter les champignons au moyen d'un linge humide. Hacher finement les pieds et les faire revenir rapidement dans le beurre. Ajouter ensuite les fines herbes et la gousse d'ail et épicer.

2. Oter la poêle de la cuisinière et incorporer de la chapelure jusqu'à ce que la masse formée devienne souple. Préchauffer le four à 180 °C.

3. Huiler un moule à soufflé, remplir le chapeau des champignons de la préparation et les placer dans le moule. Déposer éventuellement de petits morceaux de beurre ou verser quelques gouttes d'huile. Laisser cuire 10 à 15 minutes.
(sur la photo du haut)

Hamburger aux carottes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 310 kcal par portion
- Accompagnement: bière fraîche

150 g de carottes
1/2 bouquet de persil plat
1 gousse d'ail
sel, poivre fraîchement moulu
1 œuf
2 c.s. de chapelure
1 c.s. d'huile
2 petits pains au sésame
50 g de fromage frais aux fines herbes
quelques feuilles de salade "reine des glaces"

1. Râper grossièrement les carottes. Hacher finement le persil et le mélanger aux carottes. Presser l'ail.

2. Incorporer l'œuf et la chapelure à la préparation et pétrir le tout pour obtenir une pâte ferme et élastique. Saler et poivrer vigoureusement avant de pétrir une dernière fois.

3. Former 2 hamburgers et les faire cuire dans l'huile à chaleur moyenne 5 minutes de chaque côté, puis les laisser refroidir.

4. Couper les petits pains en 2 et les tartiner de fromage frais. Placer la salade et les hamburgers aux carottes dans les petits pains.

(sur la photo du bas)



Légumes crus aux dips

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 210 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

Pour le dip au basilic:

1/2 bouquet de basilic
un zeste de citron non traité
2 c.s. d'amandes pilées
75 g de fromage blanc (20 % de matières grasses)
sel, poivre fraîchement moulu

Pour le dip au chutney:

50 g de fromage frais double crème
1 à 2 c.s. de lait
1 à 2 c.s. de chutney (par exemple chutney à la mangue)
1 c.s. de ciboulette hachée
sel, poivre fraîchement moulu

Pour les légumes:

1 petite endive
2 petites tomates fermes
1/2 branche de céleri
1 courgette
1 carotte
1/2 poivron vert, 1/2 poivron jaune et
1/2 poivron rouge

3. Éliminer les feuilles extérieures de l'endive et raccourcir quelque peu le trognon.

4. Couper les tomates en quartiers. Couper le céleri en plusieurs morceaux, couper la courgette et les carottes en larges bâtonnets.

5. Enlever la peau de séparation, le pédoncule et les graines des demi-poivrons et les détailler en lanières.

6. Verser les 2 dips dans des ramequins (ou dans des boîtes en plastique pour emporter) et dresser les légumes sur une assiette.

Conseil:

Laissez reposer les dips à couvert pendant quelques heures, de préférence au réfrigérateur, vous gagnerez ainsi en arôme. Retirez-les environ 30 minutes avant de servir afin qu'ils ne soient pas trop froids.

Il est par contre préférable de préparer les légumes peu de temps avant le repas afin qu'ils ne flétrissent pas et qu'ils ne perdent pas de leurs vitamines.

Variation:

Pour diminuer la teneur en calories, vous pouvez remplacer le fromage blanc par du fromage blanc maigre ainsi que par du fromage frais à la crème version "light".

1. Pour le dip au basilic, hacher le basilic et le mélanger avec le zeste et le jus de citron, les amandes et le fromage blanc. Saler et poivrer.

2. Pour le dip au chutney, mélanger le fromage frais avec le lait et le chutney jusqu'à ce que cela soit crémeux. Incorporer la ciboulette, saler et poivrer à votre goût.





Artichauts au dip

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 470 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc français

2 artichauts
2 citrons
1 c.c. de sel
3/4 l d'eau

Pour les sauces:

1 grosse tomate
100 g de mayonnaise
100 g de yaourt
1 gousse d'ail
3 c.s. de fines herbes hachées
 (persil, cerfeuil, basilic)

1. A l'aide d'une paire de ciseaux, sectionner les feuilles des artichauts sur 1 cm et couper les pédoncules. Couper le haut des feuilles sur 2-3 cm. Couper un des citrons en rondelles et presser l'autre.

2. Poser une rondelle de citron sur chaque artichaut et lier une ficelle autour.

3. Faire bouillir le jus de citron, le sel et l'eau, y laisser cuire les artichauts 20 à 25 minutes, ensuite les retirer.

4. Détacher les rondelles de citron, tirer la partie centrale et retirer le foin. Remettre la partie centrale retournée en place.

5. Peler les tomates, les épépiner et les réduire en purée ou les hacher menu.

6. Mélanger la mayonnaise et le yaourt. Hacher l'ail. Mélanger la moitié de la mayonnaise au yaourt avec la purée de tomates et l'ail, et l'autre moitié avec les fines herbes.



Courgettes marinées

- Préparation: env. 20 mn
- Marinage: env. 20 mn
- Env. 370 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

2 courgettes

jus d'1 citron

sel, poivre fraîchement moulu

50 g de farine

huile d'olive pour cuire

1 petit oignon, 1 gousse d'ail

1 à 2 c.s. d'huile d'olive

50 ml de bouillon de légumes

75 ml de vinaigre de fruit

75 ml de vin blanc sec

1 c.c. de poivre vert en grains

1 pincée de sucre

1/2 c.c. de basilic haché

1/2 c.c. d'origan haché

1 c.c. de citronnelle

1 c.s. de persil

1. Couper les courgettes en rondelles et les arroser avec le jus de citron, saler et poivrer.
2. Passer les rondelles dans la farine et les faire revenir dans l'huile chaude. Les retirer ensuite et les placer dans un moule plat.
3. Hacher finement l'oignon et la gousse d'ail. Les faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
4. Mouiller avec le bouillon de légumes, le vinaigre et le vin, et ajouter les grains de poivre, le sucre et les herbes. Verser la marinade sur les rondelles de courgettes et laisser mariner à couvert au réfrigérateur 15 à 20 minutes.

Terrine d'avocats et de tomates

- Préparation: env. 30 mn
- Temps de refroidissement: env. 6 h
- Env. 270 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

2 avocats

1 citron, 1/2 bouquet de basilic

4 tomates

6 feuilles de gélatine

250 ml de crème

sel, poivre et ail

2 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. de vinaigre balsamique

1. Couper les avocats en deux, ôter les noyaux, éplucher et arroser de jus de citron.

2. Couper la moitié des feuilles de basilic en fines lamelles. Entailler, ébouillanter et peler les tomates. Les tailler en dés.

3. Faire tremper la gélatine. Épaissir la crème. Réduire les avocats en purée. Incorporer la crème, le basilic et les dés de tomates. Saler et poivrer.

4. Faire fondre la gélatine dans 6 c.s. d'eau chaude et l'incorporer à la préparation d'avocats. Verser le tout dans une terrine et laisser refroidir 6 heures.

5. Peler le reste des tomates et les couper en dés. Hacher quelques petites feuilles de basilic. Les faire mariner dans un mélange d'huile d'olive, de vinaigre, de sel et de poivre avec une pointe d'ail.

6. Découper la terrine en tranches de 2 cm d'épaisseur que vous disposez sur une assiette avec la salade de tomates et un quartier d'avocat. Décorer avec le basilic.
(sur la photo: en haut)

Terrine de légumes "rouge et blanc"

- Préparation: env. 30 mn
- Temps de refroidissement: env. 6 h
- Env. 200 kcal par portion
- Accompagnement: pain grillé

Pour 4 portions:

250 g de navets

250 g de betteraves rouges

5 feuilles de gélatine

200 g de crème

sel, poivre

noix de muscade râpée

1. Eplucher 200 g de navets et 200 g de betteraves rouges et les faire cuire séparément. Une fois cuits, les passer sous l'eau froide et ensuite au mixer.

2. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Battre la crème jusqu'à épaississement. Enfin, faire fondre la gélatine dans un peu d'eau chaude.

3. Répartir la crème de façon égale dans les 2 purées et épicer selon votre goût. Ajouter la gélatine encore chaude aux 2 préparations et mélanger.

4. Verser d'abord la préparation à base de betteraves rouges dans une terrine, ensuite la préparation à base de navets et mettre le tout au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

5. Couper la terrine en tranches que vous dressez sur des assiettes. Tailler en dés le reste des betteraves rouges et des navets blanchis, faire mariner avec un peu de ciboulette, de vinaigre, d'huile, de sel et de poivre et en garnir la terrine.

(sur la photo: en bas)





POTAGES ET PLATS DE LÉGUMES

Nous vous présentons ici aussi bien des recettes légères que consistantes. De nombreux plats de légumes peuvent être servis comme entrée. Quant aux potages, ils peuvent très bien tenir lieu de repas principal.



Potage à la tomate

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 260 kcal par portion
- Accompagnement: pain à l'ail

- 1 oignon
- 1 carotte (100 g)
- 1 branche de céleri (100 g)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.c. de sel
- 1 c.s. de beurre ou de margarine
- 1 c.c. d'origan
- 1 c.c. de basilic
- 150 ml de bouillon de légumes
- 500 g de tomates en boîte
- sel, poivre fraîchement moulu
- 1 pincée de sucre
- 100 g de crème
- 2 cl de gin
- branches d'herbes pour décorer

1. Couper l'oignon, la carotte et le céleri en petits dés. Ecraser la gousse d'ail avec du sel.

2. Faire revenir rapidement les légumes dans le beurre ou la margarine avec l'ail, l'origan et le basilic. Mouiller avec le bouillon de légumes et laisser cuire le tout à température moyenne.

3. Ecraser les tomates à l'aide d'une fourchette et les ajouter aux légumes. Epicer généreusement avec du sel, du poivre et du sucre.

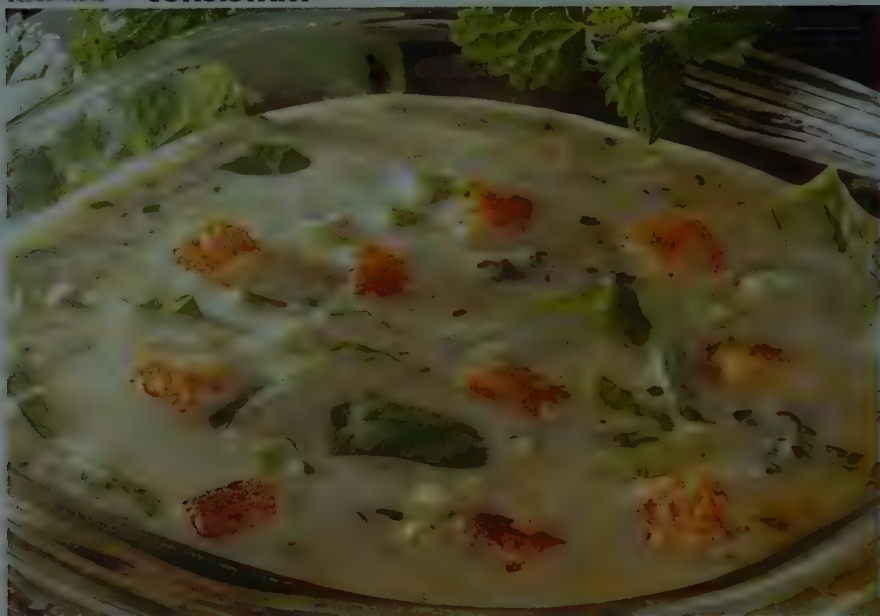
4. Laisser reposer le potage 5 minutes. Entre-temps, battre la crème jusqu'à épaissement et y mélanger le gin.

5. Rectifier l'assaisonnement, déposer la crème au gin au centre du potage à la tomate et décorer de branches d'herbes aromatiques.

RAPIDE

AROMATIQUE





Potage aux épinards avec des herbes sauvages

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 340 kcal par portion
- Accompagnement: pain complet

200 g de feuilles d'épinards
 50 g de feuilles d'orties jeunes
 25 g d'oseille ou de pissenlit
 1 petit oignon
 1 c.s. de beurre ou de margarine
 200 ml de bouillon de légumes
 sel, poivre fraîchement moulu
 noix de muscade râpée
 2 c.s. de crème
 2 jaunes d'œufs
 1 tranche de pain complet grillé
 1 c.s. de beurre ou de margarine

1. Hacher les épinards, les feuilles d'orties et l'oseille. Emincer finement l'oignon.

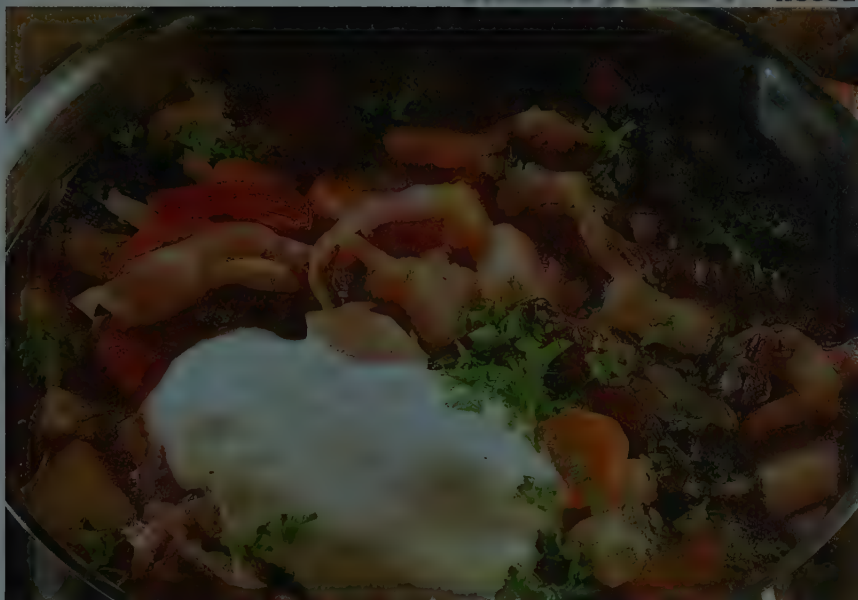
2. Faire revenir les oignons dans la graisse jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter ensuite les légumes à feuilles ainsi que le bouillon. Amener le potage à ébullition, épicer avec un peu de sel, de poivre et de muscade et réduire grossièrement en purée.

3. Battre la crème avec les jaunes d'œufs. Retirer le potage de la cuisinière et y incorporer le mélange crème-œufs. Maintenant, le potage ne doit plus bouillir.

4. Couper le pain en dés, le faire dorer dans la graisse chaude et, peu avant de servir, l'ajouter au potage.

Conseil:

Il vaut mieux ne pas réchauffer les plats qui contiennent des épinards.



Bortsch

- Préparation: env. 1 h
- Env. 280 kcal par portion
- Accompagnement: pain gris

250 g de betterave rouge
 2 carottes, 1 oignon
 50 g de céleri-rave
 1 poireau
 1/2 l de bouillon de légumes
 125 g de chou blanc
 125 g de pommes de terre
 1 feuille de laurier
 2 clous de girofle
 poivre fraîchement moulu
 1/2 c.c. de cumin
 100 g de tomates
 1 gousse d'ail
 un peu de sel marin
 1 c.s. de jus de citron

175 g de crème aigre
 1 c.s. de persil haché

1. Hacher la betterave rouge, les carottes et le céleri. Couper le poireau en rondelles. Cuire les légumes dans le bouillon pendant 20 minutes à feu doux.

2. Entre-temps, émincer l'oignon, couper les feuilles de chou en lanières, éplucher les pommes de terre et les couper en 4. Verser le tout dans le bouillon avec le laurier, les clous de girofle, le poivre et le cumin et cuire 30 mn supplémentaires.

3. Ebouillanter et peler les tomates, les couper en 4 et les laisser cuire encore 10 minutes environ dans la soupe.

4. Ecraser l'ail dans la soupe et relever celle-ci avec du sel et du jus de citron.

5. Lier la soupe avec la crème aigre et saupoudrer de persil.

Soupe aux choux

- Préparation: env. 1 h
- Temps de trempage: env. 6 h
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: pain gris

250 g de haricots blancs secs
100 g de lard maigre
1 petit oignon
250 g de chou blanc
1 gousse d'ail écrasée
1 branche de thym
1 feuille de laurier
800 ml de bouillon
25 g de carottes
25 g de poireaux
25 g de céleri en branches
25 g de petits navets
50 g de pommes de terre
1/2 c.c. de sel, poivre fraîchement moulu
1 c.s. de persil haché

1. Faire tremper les haricots pendant 6 heures.

2. Faire blanchir le lard 5 minutes dans l'eau et le laisser égoutter sur une assiette.

3. Couper l'oignon et le chou blanc en lamelles et verser le tout dans une marmite avec les haricots, le lard, l'ail, le thym et la feuille de laurier. Ajouter le bouillon et laisser cuire 1/2 heure.

4. Couper les carottes et le poireau en rondelles et en anneaux, couper les petits navets et les pommes de terre en dés.

5. Ajouter les légumes, saler, poivrer et laisser cuire 1/2 heure supplémentaire.

6. Emincer le lard, l'ajouter à la soupe et la parsemer de persil.
(sur la photo: en haut)

Potage aux légumes français

- Préparation: env. 1 h
- Temps de trempage: env. 6 h
- Env. 370 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

25 g de haricots blancs secs
1 c.s. d'huile d'olive
1 petit oignon
1/2 l de bouillon
40 g de céleri en branches
50 g de pommes de terre
50 g de carottes
50 g de courgettes
40 g de poireaux
1/2 c.c. de sel, poivre fraîchement moulu
1 tomate

Pour le pistou:

1 gousse d'ail
2 à 3 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de basilic broyé

1. Laisser tremper les haricots pendant 6 heures. Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile préalablement chauffée. Ajouter les haricots, un peu de bouillon et laisser cuire le tout 30 minutes.

2. Couper le céleri, les pommes de terre, les carottes et les courgettes en dés, et le poireau en rondelles. Ajouter les haricots et arroser le tout avec le bouillon. Saler, poivrer et cuire 30 mn à feu doux.

3. Pour le pistou, écraser l'ail et le mélanger à l'huile d'olive et au basilic.

4. Ebouillanter la tomate et la peler, la tailler en dés et les verser dans le potage. Amener à ébullition et incorporer le pistou.
(sur la photo: en bas)



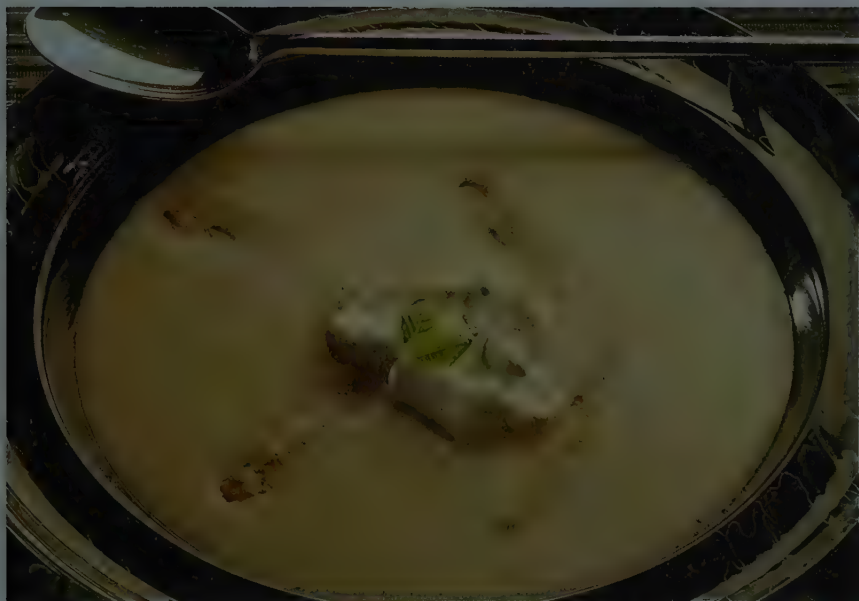


Soupe aux courgettes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 380 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

1 oignon (40 g)
 1 c.s. de beurre ou de margarine
 environ 300 g de courgettes
 100 g de champignons frais
 jus d'1/2 citron
 2 c.s. de concentré de tomates
 1 gousse d'ail, 1 c.c. de sel
 1 verre de vin blanc
 150 ml de bouillon de légumes
 200 g de crème
 1 c.c. d'origan et de basilic hachés
 1 c.s. de persil ciselé
 sel, poivre fraîchement moulu blanc
 1 pincée de poivre de Cayenne
 branches d'herbes pour décorer

1. Emincer l'oignon et le faire revenir dans le beurre.
2. Couper les courgettes en deux, ôter les graines, tailler la pulpe en dés et couper les champignons en lamelles. Arroser de quelques gouttes de jus de citron.
3. Ecraser la gousse d'ail avec du sel et l'ajouter à l'oignon ainsi que les champignons, le concentré de tomates, les courgettes et le vin blanc. Laisser cuire 12 minutes et remuer.
4. Ajouter le bouillon de légumes et la crème et lier le tout.
5. Ajouter l'origan, le basilic et le persil, assaisonner vigoureusement avec du sel, du poivre, du poivre de Cayenne et du sucre.
6. Servir la soupe aux courgettes et la parsemer de branches d'herbes.



Velouté d'asperges

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 280 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc grillé

250 g d'asperges blanches
 1/2 c.c. de sel marin
 1 c.s. de beurre ou de margarine
 1 c.c. de farine de riz
 140 g de crème fraîche
 poivre blanc fraîchement moulu
 environ 5 feuilles de basilic

1. Eplucher les asperges et les couper en deux. Faire cuire les pointes d'asperges dans environ 1 litre d'eau salée additionnée d'un peu de graisse pendant environ 15 minutes. Réserver l'eau de cuisson.

2. Couper le bout des asperges crues en petits morceaux. Faire chauffer le reste de la graisse dans une marmite et faire revenir les morceaux d'asperges. Ajouter l'eau de cuisson des asperges et laisser cuire à feu doux.

3. Mélanger la farine de riz avec une bonne moitié de la crème et incorporer cette préparation au velouté. Laisser cuire brièvement le velouté, le passer au mixer et épicer à votre goût.

4. Battre le reste de la crème jusqu'à épaississement. Hacher les feuilles de basilic pour les ajouter à la crème. Verser le velouté d'asperges dans des assiettes creuses préchauffées, ajouter les pointes d'asperges et poser par-dessus la crème au basilic.



Velouté de carottes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 450 kcal par portion
- Accompagnement: petits pains complets

1 oignon (40 g)
 environ 300 g de carottes
 2 c.s. de beurre ou de margarine
 1 verre de champagne
 150 ml de bouillon de légumes
 150 g de crème fraîche
 poivre blanc fraîchement moulu
 1 pincée de muscade en poudre
 1 pincée de poivre de Cayenne
 3 c.s. de cerfeuil haché
 1 c.s. de miel
 un peu de jus de citron
 branches de cerfeuil pour décorer

1. Couper les oignons en fins dés, les carottes en dés un peu plus gros et les faire revenir dans le beurre pendant environ 8 minutes. Arroser de champagne.

2. Ajouter le bouillon de légumes et réduire le tout en purée au mixer.

3. Verser la crème, saler, poivrer et ajouter la muscade en poudre ainsi que le poivre de Cayenne.

4. Faire chauffer le tout et aromatiser enfin avec le cerfeuil, le miel et le jus de citron.

5. Servir le velouté de carottes en le décorant de branches de cerfeuil.

Conseil:

Vous pouvez remplacer le champagne par du vin blanc.



Potage au chou-fleur

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 290 kcal par portion
- Accompagnement: pain à l'ail

250 g de petits bouquets de chou-fleur

1 oignon (40 g)

1 c.s. de beurre ou de margarine

1 doigt de vin blanc

250 ml de bouillon de légumes

2 c.s. de flocons d'avoine complets

3 c.s. de crème fraîche

sel, poivre fraîchement moulu

1 pincée de muscade en poudre

quelques gouttes de jus de citron

1 pincée de poivre de Cayenne

4 c.s. d'amandes grillées

2 c.s. de persil haché

1. Bien nettoyer les petits bouquets de chou-fleur en les passant sous l'eau courante et hacher l'oignon. Faire revenir le tout dans le beurre ou la margarine pendant 12 minutes à chaleur moyenne. Mouiller avec le vin blanc.

2. Ajouter le bouillon de légumes, les flocons d'avoine et passer le tout au mixer.

3. Incorporer la crème fraîche. Saler, poivrer et ajouter la muscade en poudre, le jus de citron et le poivre de Cayenne.

4. Faire chauffer la soupe 5 à 6 minutes. Servir avec des amandes grillées et saupoudrer de persil.

Gaspacho

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 230 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

■ 250 g de tomates
1/2 concombre
1 poivron rouge, 1 vert et 1 jaune
1 oignon
1 gousse d'ail
2 tranches de pain complet grillé
50 ml de bouillon de légumes
1 c.c. de vinaigre de xérès
1 c.s. d'huile d'olive pressée à froid
un peu de sel marin et de poivre
fraîchement moulu
1 c.s. de beurre
1/2 bouquet de ciboulette

1. Ebouillanter les tomates, les peler, les couper en 2 et enlever les pédoncules.

2. Réserver 75 g de chaque sorte de légumes pour la garniture, couper le reste en morceaux.

3. Réduire en purée l'oignon, l'ail, les légumes, une tranche de pain grillé et le bouillon de légumes.

4. Assaisonner à votre goût en ajoutant à la purée du vinaigre, de l'huile, un peu de sel et de poivre et mettre au frais.

5. Couper la deuxième tranche de pain grillé en mouillettes et les faire dorer dans le beurre. Enlever les graines des légumes réservés et couper ceux-ci en lanières.

6. Parsemer le potage d'un peu de ciboulette. Servir le reste de la ciboulette ainsi que les lanières de légumes et les mouillettes de pain grillé séparément dans des ramequins.

(sur la photo: en haut)

Potage froid au kéfir et aux légumes

- Préparation: env. 2 h 30
- Temps de gonflement: env. 10 h
- Temps de refroidissement: env. 2 h
- Env. 260 kcal par portion
- Accompagnement: pain à l'ail

■ 125 g de haricots rouges secs
1/2 poivron jaune et 1/2 vert
100 g de tomates
1 petit oignon rouge
250 g de kéfir
un peu de lait entier
un peu de sel marin et de poivre
fraîchement moulu
paprika doux
une pincée de poivre
de Cayenne
un peu de sucre de canne
2 c.s. de persil haché
2 c.s. de graines de lin

1. Laisser gonfler les haricots environ 10 heures dans de l'eau froide. Les faire cuire à feu doux dans l'eau de trempage tout juste 2 heures, égoutter et laisser refroidir.

2. Entre-temps, découper les poivrons en lanières. Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en 2, les épépiner et tailler la pulpe en dés.

3. Couper l'oignon en 2 et le tailler en rondelles. Mélanger le kéfir avec un peu de lait et ajouter les épices et le sucre.

4. Mélanger les 3/4 du persil, les légumes et les haricots avec le kéfir. Mettre le tout au frais environ 2 heures. Saupoudrer finalement de graines de lin et du reste du persil.

(sur la photo: en bas)





Ratatouille

■ Préparation: env. 45 mn

■ Env. 250 kcal par portion

■ Accompagnement: baguette et verre de vin rouge

2 c.s. d'huile d'olive

1/2 petit piment

1 oignon taillé en dés

1 gousse d'ail écrasée

2 petites courgettes en rondelles

1 petite aubergine taillée en dés

1/2 poivron rouge et 1/2 vert en lanières

250 ml de bouillon de viande chaud

2 c.s. de concentré de tomates

1/2 petit concombre taillé en dés

2 petites tomates coupées en huit

sel, poivre fraîchement moulu

quelques feuilles de marjolaine hachées

quelques feuilles de basilic broyées

1/2 bouquet de persil ciselé

1. Faire chauffer l'huile, y déposer le piment et l'oignon. Après 3 minutes, ajouter l'ail, et de nouveau après 3 minutes, ajouter les morceaux de courgettes, d'aubergine et de poivrons.

2. Remuer les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés d'huile.

3. Mélanger le bouillon avec le concentré de tomates et le verser sur les légumes. Ajouter le concombre et cuire le tout environ 1/2 heure en remuant de temps à autre jusqu'à ce que le liquide soit réduit par ébullition. Les légumes ne doivent pas se décomposer.

4. 5 minutes avant de servir, ajouter les tomates, épicer à votre goût et saupoudrer la ratatouille d'herbes.



Plat de haricots à la hambourgeoise

- Préparation: env. 40 mn
- Env. 540 kcal par portion
- Accompagnement: viande saignante

1 oignon (40 g)
 1 grosse pomme de terre (125 g)
 environ 200 g de haricots verts
 1 poire
 2 c.s. de beurre ou de margarine
 1 c.c. de sarriette
 1 c.c. de marjolaine
 250 ml de bouillon de légumes
 150 g de crème
 2 jaunes d'œufs
 2 c.s. de persil haché
 2 c.s. de ciboulette ciselée
 sel, poivre blanc

un peu de jus de citron
 branches d'herbes pour garnir

1. Couper l'oignon en fins dés. Couper la pomme de terre en dés grossiers. Couper les haricots en morceaux.
2. Peler la poire et la couper en fins dés. Faire cuire les légumes avec la poire dans le beurre pendant 5 minutes.
3. Saupoudrer avec de la sarriette et de la marjolaine. Ajouter une tasse de bouillon de légumes et faire cuire le tout à chaleur moyenne pendant 15 minutes.
4. Verser le reste du bouillon de légumes. Lier le plat avec le mélange crème-jaunes d'œufs. Incorporer le persil et la ciboulette.
5. Relever le plat avec les épices, prolonger la cuisson quelques instants et dresser garni de branches d'herbes.

Riz aux légumes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 390 kcal par portion
- Accompagnement: viande grillée

125 g de riz
25 g de beurre aux fines herbes
1/2 poivron rouge en lanières
125 ml de bouillon de viande
150 g de petits pois surgelés
1/2 petite boîte de maïs
sel, poivre fraîchement moulu
1 c.s. d'un mélange de 8 herbes

1. Faire cuire le riz.
2. Faire chauffer le beurre aux fines herbes et y faire revenir le poivron.
3. Ajouter le riz et verser le bouillon. Ajouter les petits pois et le maïs, faire chauffer le tout 5 minutes et épicer à votre convenance. Saupoudrer avec les herbes.
(sur la photo: en haut)

Riz au poireau et aux champignons

- Préparation: env. 45 mn
- Temps de gonflement: env. 30 mn
- Env. 680 kcal par portion
- Accompagnement: poisson frit

3 champignons chinois séchés
125 g de riz à grains ronds
1 petit poireau coupé en rondelles
1 oignon coupé en rondelles
sel, poivre fraîchement moulu
2 c.s. d'huile végétale
1/2 bouquet de cerfeuil

1. Plonger les champignons dans de l'eau bouillante, les laisser gonfler pendant au moins 30 minutes et les rincer à l'eau froide. Cuire le riz selon les instructions indiquées sur le paquet.

2. Egoutter les champignons et détacher les pieds. Emincer les chapeaux.

3. Faire revenir le poireau, l'oignon et les champignons dans de l'huile chaude.

4. Incorporer le riz, saler et poivrer. Ajouter les petites feuilles de cerfeuil.
(sur la photo: au milieu)

Riz aux asperges

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 360 kcal par portion
- Accompagnement: jambon braisé

1 sachet de riz à cuisson rapide (125 g)
100 g de petits champignons de Paris
100 g d'asperges vertes
1 carotte
20 g de beurre
1 petit oignon taillé en dés
250 ml de bouillon de viande
sel, poivre blanc fraîchement moulu
quelques feuilles de persil

1. Cuire le riz. Pendant ce temps, couper les champignons en deux, couper les asperges en morceaux et râper grossièrement la carotte.

2. Chauffer le beurre et y faire revenir les champignons et l'oignon. Ajouter les asperges, la carotte et le bouillon. Cuire à feu doux pendant 15 minutes à couvert.

3. Mélanger les légumes au riz et épicer à votre goût. Garnir de persil.
(sur la photo: en bas)





Plat de courgettes

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 200 kcal par portion
- Accompagnement: saucisse grillée

20 g de beurre
 1 oignon coupé en anneaux
 150 g de courgettes en rondelles
 1/2 petit chou de Milan coupé en lanières
 2 tomates pelées
 1 c.c. de sel aux fines herbes
 1/2 c.c. d'origan
 poivre fraîchement moulu
 1 c.c. de curry
 1 c.s. de flocons de levure de bière
 25 g de fromage râpé (45 % de matières grasses)

1. Faire chauffer la graisse dans une poêle et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

2. Ajouter les courgettes et le chou de Milan et faire cuire brièvement. Mouiller avec 125 ml d'eau et laisser cuire le tout pendant 20 minutes. Couper les tomates en 2, les ajouter et épicer le tout avec du sel aux fines herbes, du poivre et de l'origan.

3. Epicer le plat de courgettes avec du curry et le saupoudrer de flocons de levure. Arrêter la cuisson. Juste avant de servir, saupoudrer avec le fromage.

Variation:

Vous pouvez remplacer l'eau par 125 ml de vin blanc sec corsé ou encore le curry par une gousse d'ail écrasée et un peu de lard fumé.



Plat de lentilles épicé

- Préparation: env. 1 h
- Temps de trempage: 12 h
- Env. 520 kcal par portion
- Accompagnement: saucisse piquante

100 g de lentilles
 2 c.s. de grains de blé et de grains d'orge
 1/2 l de bouillon de légumes
 1 petite carotte coupée en rondelles ou en dés
 2 branches de céleri blanchi coupé en morceaux
 2 c.s. de beurre ou de graisse végétale
 1 oignon haché grossièrement
 100 g de champignons frais, entiers ou coupés en 2
 sel marin

poivre fraîchement moulu
 2 c.s. de persil fraîchement haché
 2 c.s. de ciboulette hachée

1. Laisser tremper les lentilles et les grains de blé et d'orge dans l'eau durant toute la nuit. Verser les lentilles dans 1/4 à 1/2 l de bouillon de légumes et laisser mijoter à couvert environ 30 minutes (ne pas couvrir pendant les 5 premières minutes). Après environ 15 minutes, ajouter les carottes et le céleri blanchi.

2. Pendant ce temps, faire fondre l'oignon dans le beurre. Ajouter les champignons et les laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.

3. Egoutter les lentilles, les grains de blé et d'orge ainsi que les morceaux de carotte et de céleri et les mélanger à la préparation d'oignons et de champignons. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes.



Plat de haricots westphalien

■ Préparation: env. 30 mn

■ Env. 310 kcal par portion

■ Accompagnement: pain de campagne

1 oignon (40 g)
1 carotte (100 g)
1 céleri (100 g)
1 poireau (100 g)
2 c.s. de beurre ou de margarine
1 doigt de bière brune
1 pointe de couteau de cumin en poudre
1/2 c.c. de marjolaine
1/2 c.c. de thym
2 c.s. de concentré de tomates
150 ml de bouillon de légumes
250 g de haricots blancs en conserve

2 c.s. de vinaigre de fruits
1 c.s. de sirop de canne
sel, poivre blanc fraîchement moulu
1 pincée de poivre de Cayenne
2 c.s. de ciboulette hachée

1. Couper l'oignon, la carotte et le céleri en petits dés. Couper le poireau en rondelles. Faire revenir les légumes 8 minutes dans le beurre, verser ensuite la bière. Aromatiser avec le cumin, la marjolaine et le thym.

2. Prolonger la cuisson des légumes pendant 10 à 12 minutes environ, mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter les haricots et le concentré de tomates. Mélanger le tout de façon homogène.

3. Pour terminer, ajouter le vinaigre, le sirop de canne, le sel, le poivre et le poivre de Cayenne, prolonger la cuisson quelques instants, servir et saupoudrer de ciboulette.



Fenouil au gratin

■ Préparation: env. 40 mn

■ Env. 380 kcal par portion

■ Accompagnement: viande saignante

- 2 gros bulbes de fenouil
- 250 ml de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 3 tomates
- sel, poivre
- 4 c.s. d'herbes fraîchement hachées (basilic, thym, persil, cerfeuil, marjolaine)
- beurre pour le graissage
- 1 c.s. de gruau de pain complet
- 4 c.s. de parmesan râpé
- 1 c.s. de beurre

1. Couper les bulbes de fenouil en 2. Réserver un peu de vert de fenouil. Faire cuire le fenouil dans le bouillon pendant environ 10 minutes.

2. Hacher finement la gousse d'ail et l'oignon et les faire revenir dans l'huile d'olive. Entre-temps, ébouillanter les tomates, les peler et les tailler en dés. Les ajouter à la gousse d'ail et à l'oignon. Saler et poivrer.

3. Epicer la sauce tomate avec la moitié des herbes et la laisser réduire de moitié par ébullition. Préchauffer le four à 220° C.

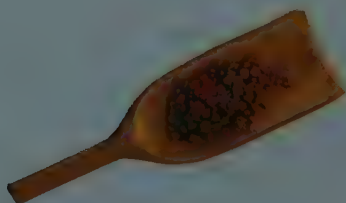
4. Graisser un moule à soufflé, y mettre le fenouil et les napper de sauce tomate.

5. Mélanger le gruau de pain complet avec le reste des herbes et le fromage et les répartir sur les bulbes. Parsemer de noix de beurre. Faire gratiner ce plat pendant environ 15 minutes et le garnir avec le vert de fenouil avant de servir.



SOUFFLÉS ET GRATINS

Contrairement à ce que l'on croit généralement, les soufflés ne servent pas uniquement à utiliser les restes. Les recettes que nous vous proposons montrent à quel point les soufflés peuvent être variés. Préparés avec des légumes frais, épicés ou piquants ou encore dorés au four, ils permettent de varier agréablement le menu.



Gratin aux aubergines et aux courgettes

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 380 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

250 g d'aubergines
250 g de courgettes
3 c.s. d'huile d'olive
1 oignon
2 gousses d'all
sel, poivre fraîchement moulu
50 g de chapelure
1 bouquet de persil plat
1/2 c.c. de thym
75 g d'emmental frais

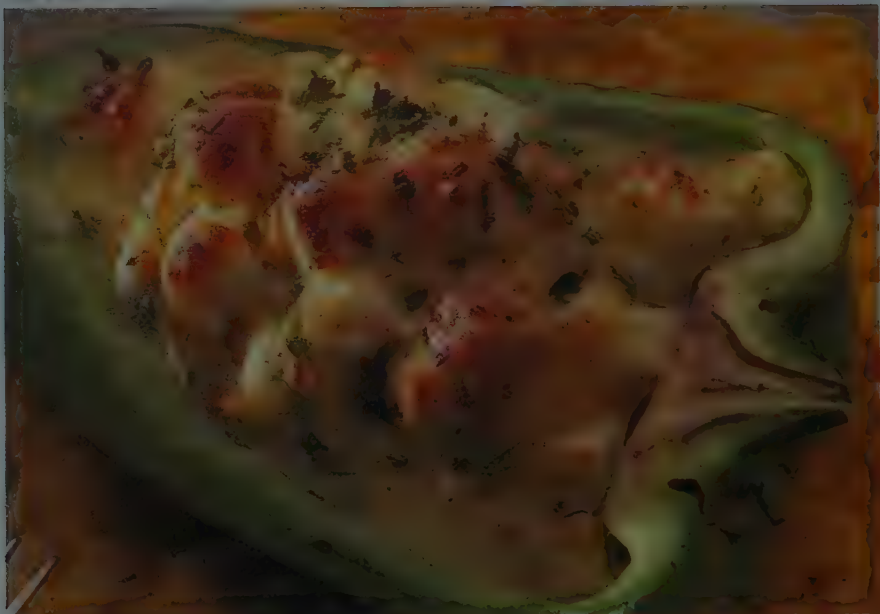
1. Couper les aubergines et les courgettes en fines rondelles et les faire revenir dans l'huile chaude portion par portion.

2. Hacher finement l'oignon, le faire revenir dans le reste de la graisse et le verser dans un moule. Disposer en couches alternées les tranches d'aubergines et les tranches de courgettes en les plaçant comme des tuiles, presser l'ail par-dessus, saler et poivrer.

3. Préchauffer le four à 220° C. Mélanger la chapelure avec le persil, le thym et le fromage et répartir ce mélange uniformément sur les légumes. Faire gratiner au four pendant 30 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée (couvrir éventuellement d'une feuille d'aluminium).

DEMANDE DU TEMPS
MÉDITERRANÉEN





Poivrons au fromage de brebis

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 390 kcal par portion
- Accompagnement: riz au safran

2 poivrons verts
 200 g de fromage de brebis blanc
 25 g de parmesan râpé
 2 œufs
 1 c.s. de persil finement haché
 2 gousses d'ail écrasées
 sel, poivre fraîchement moulu
 huile de tournesol

1. Couper les poivrons en 2, en retirer les graines et les faire revenir sur toutes les faces dans l'huile chaude.

2. Bien mélanger le fromage de brebis avec le parmesan, les œufs, le persil et l'ail, saler et poivrer. Préchauffer le four à 180-220° C.

3. Farcir les moitiés de poivrons avec cette préparation. Graisser un moule à soufflé et déposer les moitiés de poivrons. Laisser cuire au four environ 20 minutes.

Variation:

Vous pouvez également servir ce plat froid. Accompagnez-le d'une baguette et éventuellement d'une vinaigrette.



Soufflé aux petits pois et aux carottes

- Préparation: env. 1 h
- Env. 370 kcal par portion
- Accompagnement: salade verte

350 g de carottes

sel

1 c.c. de jus de citron

150 g de petits pois surgelés

50 g de lard maigre

1 c.s. d'huile

2 oignons nouveaux

2 à 3 œufs

poivre blanc fraîchement moulu

noix de muscade fraîchement râpée

graisse pour le moule

chapelure

1. Peler et couper les carottes et les faire cuire dans un peu d'eau salée pendant 10 à 15 minutes, les retirer, les arroser de quelques gouttes de jus de citron et réduire le tout en purée. Décongeler les petits pois et les ajouter. Laisser refroidir.

2. Enlever la couenne du lard et le couper en petits dés que vous ferez fondre dans l'huile chaude. Couper les oignons en anneaux et les faire revenir avec le lard.

3. Casser les œufs. Séparer les jaunes des blancs. Incorporer les jaunes d'œufs à la purée de légumes. Saler, poivrer, ajouter la muscade et le mélange oignons-lard.

4. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer à la purée de légumes.

5. Préchauffer le four à 200° C. Graisser un haut moule à soufflé et parsemer de chapelure. Y verser la masse du soufflé et faire cuire 30 minutes.

Gratin de légumes multicolore

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 250 kcal par portion
- Accompagnement: viande saignante

1 bulbe de fenouil
1 poireau moyen
2 grosses tomates
sel, poivre blanc
graisse pour le moule
1 c.s. de vinaigre balsamique
2 œufs
2 c.s. de parmesan fraîchement râpé
noix de muscade fraîchement râpée

1. Couper le vert du fenouil et le mettre de côté. Couper le fenouil et le poireau en morceaux. Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en huit. Faire blanchir les morceaux de fenouil et de poireau séparément pendant 4 minutes dans de l'eau salée bouillante. Les passer sous l'eau glacée et les égoutter.

2. Graisser un plat à gratin. Y répartir les morceaux de légumes, arroser de quelques gouttes de vinaigre et laisser reposer 10 minutes.

3. Préchauffer le four à 180° C. Casser les œufs. Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes avec le parmesan et battre les blancs en neige.

4. Saler, poivrer et saupoudrer les légumes de muscade. Verser le mélange à base de jaunes d'œufs. Saler, poivrer les blancs et les ajouter aux légumes.

5. Faire gratiner au four pendant 20 minutes et garnir avec le vert de fenouil.
(sur la photo: en haut)

Gratin d'oignons

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 450 kcal par portion
- Accompagnement: vin blanc

400 g d'oignons
40 g de beurre
2 œufs
50 g de parmesan fraîchement râpé
2 c.s. de ciboulette hachée
sel
poivre fraîchement moulu
1/2 c.c. d'origan
graisse pour le moule
chapelure

1. Couper les oignons en 2 dans le sens de la longueur, puis en fins anneaux. Les faire blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante et bien les égoutter.

2. Faire mousser le beurre en battant. Ajouter les œufs un à un et continuer à remuer, incorporer le parmesan et la ciboulette. Saler, poivrer et ajouter de l'origan. Préchauffer le four à 180° C.

3. Graisser un plat à gratin et le garnir de chapelure. Ajouter les oignons et le mélange à base d'œufs. Faire gratiner au four 20 minutes.

(sur la photo: en bas)

Variation:

Le gratin d'oignons sera un peu plus relevé si vous ajoutez aux oignons un peu de lard fumé ou de jambon cuit.





Gratin de salsifis noirs au sésame

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 730 kcal par portion
- Accompagnement: de la mâche

500 g de salsifis

sel

1 à 2 c.s. de jus de citron

50 g de gouda mi-vieux

200 g de crème fraîche

poivre fraîchement moulu

**une pointe de couteau de poivre
de Cayenne**

graisse pour le moule

3 c.s. de grains de sésame

1 c.s. de persil haché

1. Faire blanchir les salsifis noirs dans l'eau bouillante pendant 15 minutes, les passer sous l'eau glacée, enlever la peau et la couper en morceaux. Arroser de quelques gouttes de jus de citron.

2. Râper très finement le fromage et le mélanger à la crème fraîche. Saler, poivrer et ajouter du poivre de Cayenne. Préchauffer le four à 180°C.

3. Graisser un plat à gratin. Y disposer les morceaux de salsifis, saler, poivrer et napper de la crème au fromage.

4. Faire dorer les grains de sésame dans une poêle sans matière grasse et les verser sur le gratin. Faire gratiner au four pendant 25 minutes. Servir décoré de persil.



Endives au gratin

- Préparation: env. 40 mn
- Env. 490 kcal par portion
- Accompagnement: riz

4 endives
1 pincée de sel
1 pincée de muscade
poivre fraîchement moulu
2 tranches de jambon cuit
4 tranches d'emmental (de 40 g)
1 c.s. de beurre
1 c.s. d'échalote hachée
200 ml de bouillon
2 c.s. de crème

1. Parer le pied des endives, ajouter un peu de sel, de muscade et de poivre.

2. Rouler chaque endive dans une demi-tranche de jambon, puis dans une tranche de fromage. Graisser plat à gratin et y placer les endives. Ajouter les échalotes, arroser avec le bouillon et napper de crème.

3. Faire gratiner pendant 30 minutes et servir chaud.

Gratin de choucroute

- Préparation: env. 1 h
- Env. 840 kcal par portion
- Accompagnement: bière

2 c.s. d'huile d'olive
4 saucisses
1 oignon
1 carotte, 1 pomme
1/2 petite boîte de choucroute
200 g de pommes de terre épluchées
2 tomates
sel, poivre fraîchement moulu
1/2 bouquet de ciboulette
1/2 bouquet de persil
75 ml de bouillon de légumes
200 de crème aigre
1 à 2 œufs
2 c.s. de cresson

1. Chauffer l'huile et y cuire les saucisses.

2. Couper l'oignon et la carotte en rondelles, les ajouter aux saucisses et les faire revenir quelques minutes.

3. Éplucher la pomme, couper en dés et ajouter aux oignons avec la choucroute.

4. Couper les pommes de terre en dés. Peler les tomates, les épépiner et les tailler également en dés. Mélanger délicatement tous les ingrédients, saler et poivrer.

5. Hacher les herbes et les ajouter. Graisser un plat à gratin et y mettre le tout. Préchauffer le four à 200°C.

6. Mélanger le bouillon de légumes et la crème aigre aux œufs et au cresson. Saler, poivrer et verser sur le gratin.

7. Couvrir au moyen d'une feuille d'aluminium et laisser cuire 40 à 45 mn.
(sur la photo du haut)

Gratin aux choux de Bruxelles

- Préparation: env. 1 h
- Temps de trempage: env. 30 mn
- Env. 890 kcal par portion
- Accompagnement: gibier

100 g d'abricots secs
125 ml de vin blanc sec
200 g de marrons
1 oignon
400 g de choux de Bruxelles
1 c.s. de beurre
1 c.c. de jus de citron
un peu de sel
noix de muscade fraîchement râpée
75 g de gouda mi-vieux
graisse pour le moule
100 g de crème fraîche

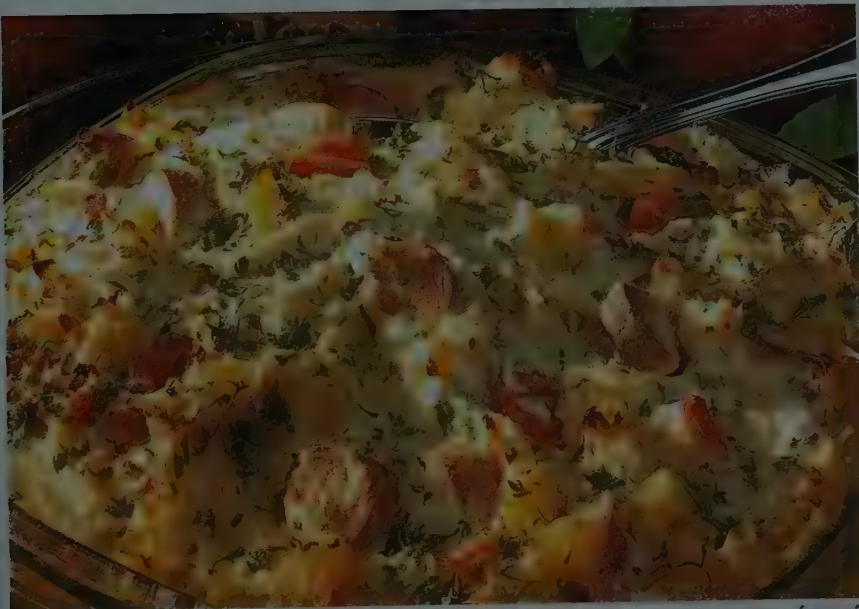
1. Laisser gonfler les abricots dans le vin pendant 30 minutes. Inciser les marrons en croix, les faire cuire environ 10 minutes, ensuite enlever l'écorce et les hacher.

2. Couper l'oignon en dés, le faire revenir dans le beurre, ajouter les choux de Bruxelles et laisser cuire le tout. Mouiller avec 150 ml d'eau. Ajouter le jus de citron, un peu de sel et la muscade. Amener le liquide à ébullition et laisser cuire à couvert environ 15 minutes.

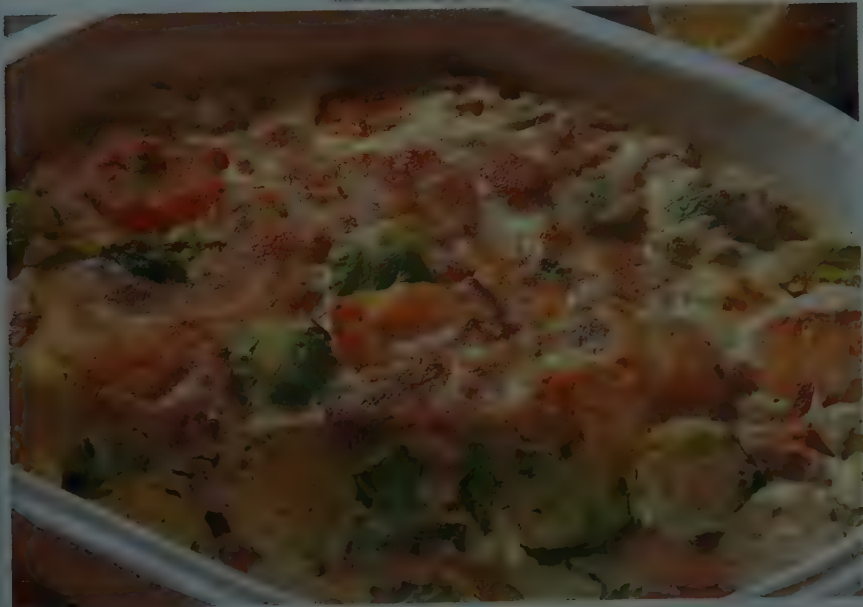
3. Egoutter les choux de Bruxelles et les abricots. Graisser un plat à gratin. Y mettre les choux, les abricots, le fromage et les marrons. Préchauffer le four à 200°C.

4. Mélanger un peu de vin à la crème, poivrer et répartir ce mélange sur le gratin de choux de Bruxelles. Faire gratiner environ 30 minutes.
(sur la photo du bas)

DEMANDE DU TEMPS • AIGRE



DEMANDE DU TEMPS • FINEMENT ÉPICÉ





GARNITURES ET SALADES

Pour les garnitures comme pour les salades, sachez que plus les légumes seront frais, plus votre plat aura de saveur. Pour que vos salades soient fraîches et croquantes, cuisez les légumes de façon à ce qu'ils restent suffisamment fermes.

Légumes de printemps à la sauce au safran

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 480 kcal par portion
- Accompagnement: pommes de terre à l'anglaise et jambon

- 400 g d'asperges
- 1 c.s. de beurre
- sel, 1 pincée de sucre
- 3 oignons nouveaux
- 1 carotte
- 1 tomate
- 100 g de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 1 dose de safran en poudre
- 2 c.s. de crème fraîche
- poivre fraîchement moulu



1. Eplucher les asperges, les couper en 2 et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 15 minutes avec du beurre, du sel et du sucre.

2. Couper les oignons nouveaux en 2, les faire blanchir environ 6 minutes dans de l'eau légèrement salée, les passer sous l'eau froide et les égoutter. Eplucher la carotte, la tailler en dés, la faire blanchir environ 6 minutes, la passer sous l'eau froide et l'égoutter.

3. Inciser la tomate en croix, la faire blanchir 4 minutes, la peler et tailler la pulpe en dés.

4. Battre 75 g de crème jusqu'à épaississement et la mélanger avec le jaune d'œuf.

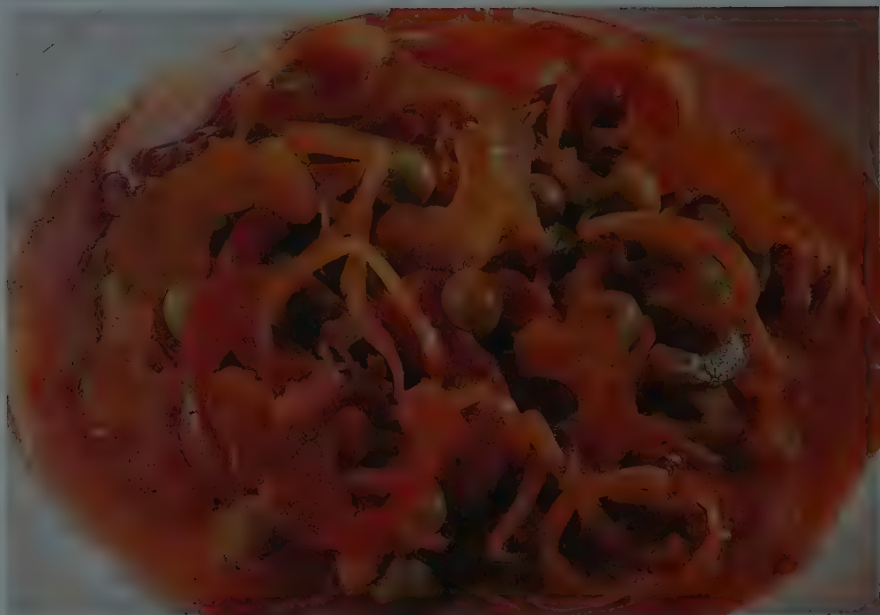
5. Faire revenir la moitié des oignons dans un peu de beurre et de safran en poudre, ajouter le reste de crème et la crème fraîche, laisser cuire, épicer à votre goût et retirer de la cuisinière.

6. Faire revenir ce qui reste des oignons ainsi que les légumes et les asperges dans un peu de beurre et épicer à votre convenance.

7. Faire chauffer la sauce au safran avec le mélange crème-jaune d'œuf et remuer sans cesse. Rectifier l'assaisonnement et verser la sauce sur les assiettes. Dresser les légumes sur le miroir de sauce.

**DEMANDE
DU TEMPS
RAFFINÉ**





Légumes en daube

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 350 kcal par portion
- Accompagnement: pain blanc

1 gousse d'ail
 sel
 50 g de lard fumé en dés
 1 c.s. d'huile d'arachide
 1 c.s. de concentré de tomates
 1 c.s. de sauce de soja
 1 c.s. de miel
 1 c.s. de sauce aigre-douce
 125 ml de bouillon de légumes
 1/2 poivron rouge et vert en lanières
 50 g de germes de soja
 100 g de petits pois
 quelques gouttes de vinaigre
 1 pincée de glutamate

1. Ecraser la gousse d'ail avec du sel et la faire revenir dans l'huile avec le lard.

2. Mélanger le concentré de tomates, la sauce de soja, le miel et la sauce aigre-douce et mouiller avec le bouillon de légumes.

3. Ajouter les légumes, le vinaigre et faire bien cuire à l'étouffée. Relever le plat en l'épiciant à votre goût.

Variation:

Peut-être désirez-vous donner une saveur orientale à votre plat? Pour cela, remplacez le pain blanc par du riz, le lard par du filet de porc émincé et ajoutez une pincée de gingembre en poudre. Servez le tout dans des petits raviers sans oublier les baguettes!



Fenouil à la tomate

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 200 kcal par portion
- Accompagnement: riz complet

2 bulbes de fenouil de taille moyenne (300 g)

1 oignon (40 g)

1 c.s. de beurre ou de margarine

1 doigt de vin blanc

sel, poivre blanc fraîchement moulu

1 pincée de poivre de Cayenne

1 pincée de muscade en poudre

4 tomates (200 g)

2 c.s. de câpres, 6 olives farcies

1 gousse d'ail, 1 c.c. de sel

1 c.s. d'origan haché

1 c.s. de basilic haché

1 branche d'origan

1 branche de basilic

1. Couper les bulbes de fenouil en 2, tailler l'oignon en fins dés, les faire revenir ensemble rapidement dans le beurre, ajouter le vin et laisser cuire environ 15 à 20 minutes.

2. Saler, poivrer, ajouter du poivre de Cayenne et de la muscade.

3. Ebouillanter les tomates, les peler, les épépiner et les passer au mixer avec les câpres et les olives. Ecraser la gousse d'ail avec du sel et y ajouter les herbes. Ecraser le tout afin d'en faire une fine purée.

4. Faire chauffer rapidement la purée de tomates. Dresser les bulbes de fenouil sur des assiettes préchauffées et les napper avec la purée de tomates. Décorer avec les herbes aromatiques.

Salade de poivrons

- Préparation: env. 15 mn
- Env. 180 kcal par portion
- Accompagnement: saucisse piquante

1 gros oignon
2 c.s. d'huile
400 g de poivrons rouges, verts et jaunes
1 c.c. de paprika doux
2 c.s. de concentré de tomates
1 gousse d'ail écrasée
1 pincée de sel
150 ml de bouillon de légumes
1 c.c. de vinaigre
1 pincée de poivre

1. Faire chauffer l'huile. Hacher grossièrement l'oignon et le saisir dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit translucide.

2. Couper les poivrons en 2, les évider, les couper en lanières ou en dés, les ajouter à l'oignon et laisser cuire à l'étouffée 10 à 12 minutes.

3. Mélanger le concentré de tomates avec l'ail, le sel et le bouillon, ajouter ce mélange aux légumes et laisser mijoter le tout à feu doux. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre.

Conseil:

Pour cette recette, préparez éventuellement une plus grande quantité, car servis froids ces légumes sont également un délice.

(sur la photo: en haut)

Petits pois à la lyonnaise

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 130 kcal par portion
- Accompagnement: viande saignante

300 g de petits pois frais écosés
1 oignon en dés (20 g)
140 ml de bouillon de légumes
1/2 c.c. de sel
4 grandes feuilles de laitue
1 c.c. de sucre
1 pincée de poivre
20 g de beurre
1 c.s. de persil haché

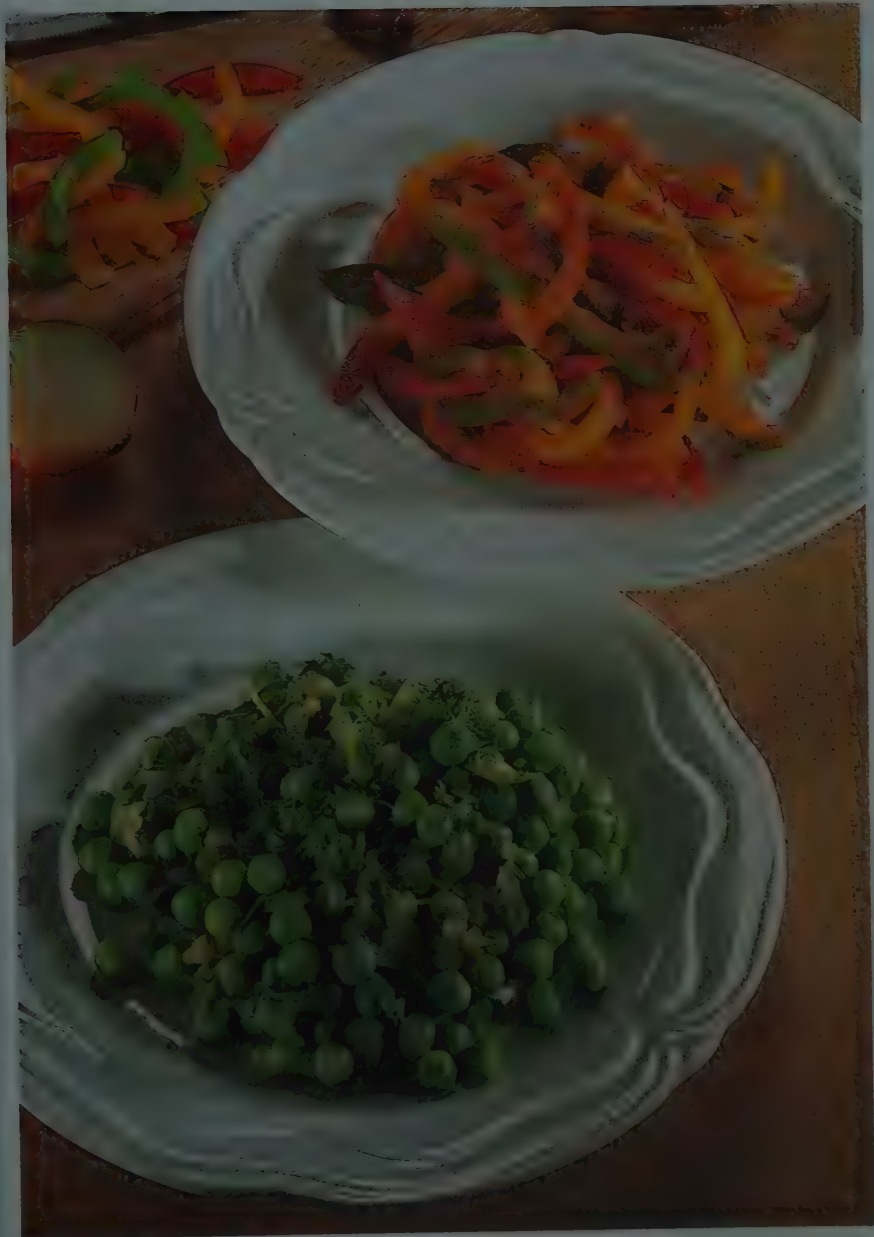
1. Faire mijoter à couvert les petits pois avec l'oignon, le bouillon de légumes et le sel pendant 20 minutes (5 minutes suffisent pour les petits pois surgelés).

2. Couper les feuilles de salade en lanières, ajouter le sucre et le poivre. Amener le tout à ébullition. Laisser fondre le beurre sur les légumes, saupoudrer de persil et servir immédiatement.

(sur la photo: en bas)

Variation:

Vous pouvez également assaisonner ce plat avec de petites feuilles de menthe fraîchement hachées et une pincée de coriandre. Vous pouvez remplacer la salade par des carottes ou du céleri coupés en rondelles. Ne faites cuire que très légèrement les légumes à racine afin qu'ils restent fermes.





Haricots verts à la crème

■ Préparation: env. 40 mn

■ Env. 770 kcal par portion

■ Accompagnement: steak et pommes de terre

400 g de haricots verts

sel

1 c.s. d'huile d'olive

150 g de lard maigre en tranches

2 c.s. d'échalotes hachées

1 pincée de muscade

poivre fraîchement moulu

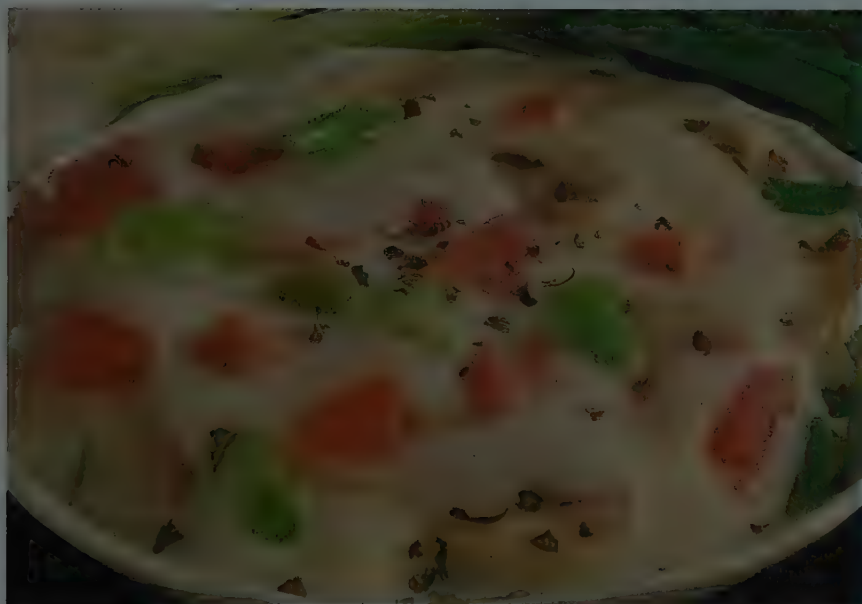
1 c.c. de sarriette fraîche

100 g de crème fraîche

1. Faire cuire les haricots 15 minutes dans l'eau salée bouillante, les retirer, les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire fondre le lard. Ajouter les échalotes et les faire revenir. Ajouter les haricots. Saler, poivrer et ajouter de la muscade. Préchauffer le four à 200°C.

3. Y incorporer la sarriette et la crème fraîche, laisser bouillir et passer immédiatement le tout au four pendant 15 minutes.



Oignons nouveaux à la crème de fromage

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 810 kcal par portion
- Accompagnement: pommes de terre en robe des champs

2 c.s. de beurre ou de margarine
 100 g de lard maigre en dés
 2 bottes d'oignons nouveaux
 100 g de champignons frais
 jus d'un citron
 2 tomates
 1 doigt de vin blanc
 sel, poivre fraîchement moulu
 1 pincée de muscade
 100 ml de sauce blanche
 100 g de crème fraîche
 100 g de fromage Bel Paese
 1 c.s. de basilic broyé

1. Faire chauffer le beurre et y faire fondre le lard. Emincer les oignons nouveaux et les ajouter au lard.

2. Couper les champignons en lamelles, les ajouter aux oignons et arroser le tout de jus de citron.

3. Ebouillanter les tomates, les peler, les couper en dés et les ajouter à la préparation ainsi que le vin blanc et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes.

4. Saler, poivrer et saupoudrer de muscade. Incorporer la sauce blanche et la crème fraîche. Emincer le Bel Paese et le laisser fondre. Servir le plat décoré de basilic.



Oignons au ketchup

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 170 kcal par portion
- Accompagnement: viande grillée

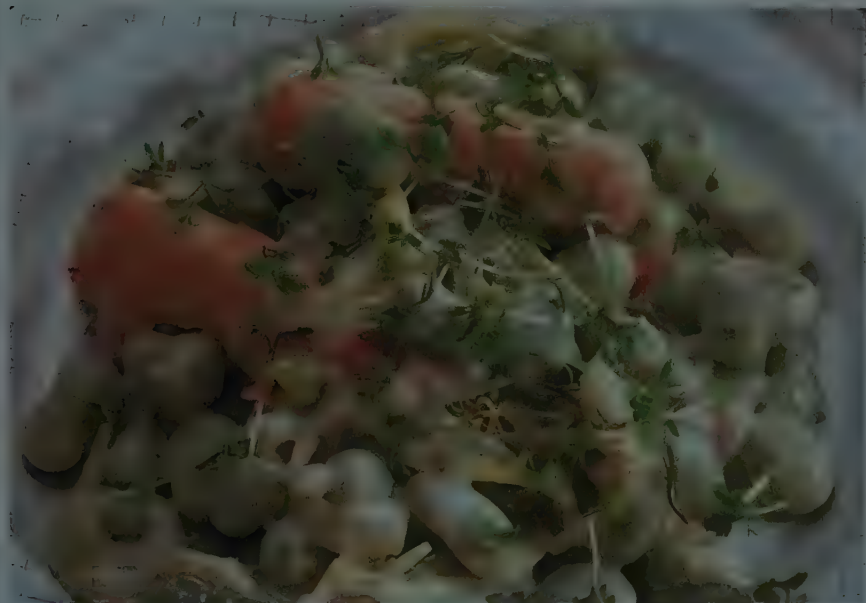
250 g de petits oignons
 2 c.s. d'huile
 250 g de pommes en quartiers
 sel
 1 pincée de poivre
 1 pincée de thym
 1 pincée de paprika
 80 g de ketchup

1. Couper les oignons en 2 et les faire cuire 10 minutes dans 250 ml d'eau bouillante. Graisser un plat à gratin. Préchauffer le four à 200° C.

2. Répartir les oignons et les pommes en couches et épicer. Mélanger le ketchup avec 75 ml d'eau et en napper le plat. Faire gratiner environ 10 minutes jusqu'à ce que les pommes soient translucides mais pas en compote.

Conseil:

Pour éviter de pleurer lorsque vous coupez les oignons, plongez-les auparavant 5 minutes dans de l'eau tiède.



Haricots frisons

- Préparation: env. 45 mn
- Env. 520 kcal par portion
- Accompagnement: bière

1 oignon (40 g)
 1 poireau (100 g)
 1 c.s. d'huile
 250 g de fèves
 1 doigt de vin blanc
 2 tomates (100 g)
 250 ml de bouillon de légumes
 1 pincée de caroube en poudre
 3 c.s. de crème double
 sel
 poivre blanc fraîchement moulu
 1/2 c.c. de sarriette
 1 pincée de muscade en poudre
 quelques gouttes de jus de citron
 1 pincée de levure

4 saucisses à l'ail
 2 c.s. de cresson fraîchement coupé

1. Couper l'oignon en fins dés, le poireau en lanières, laver rapidement les fèves et les égoutter. Faire revenir les légumes dans l'huile et verser le vin blanc. Laisser cuire à feu doux environ 20 minutes.
2. Ebouillanter les tomates, les peler et couper leur pulpe en dés.
3. Verser le bouillon sur les légumes, ajouter les dés de tomates avec la farine et la crème double. Assaisonner largement le plat avec du sel, du poivre, de la sarriette, de la muscade, du jus de citron et de la levure.
4. Laisser mijoter les saucisses 10 minutes supplémentaires à feu doux, épicer le plat, dresser et décorer de cresson.

Médallions de céleri

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 560 kcal par portion
- Accompagnement: fromage blanc aux fines herbes

2 petits céleris-raves

jus d'un citron

4 c.s. de noix râpée

2 c.s. de farine complète de soja

2 c.s. de farine de riz ou de farine de blé complet

2 œufs

2 à 4 c.s. de crème fraîche

2 c.s. de parmesan

sel

un peu de miel

herbes fraîches (origan, basilic, thym)

froment broyé, farine complète ou mie de pain complet

beurre ou graisse végétale

1. Râper grossièrement les céleris-raves et le mélanger avec le jus de citron. Ensuite, petit à petit, ajouter tous les ingrédients sauf le froment broyé et le beurre. Pétrir le tout en une pâte.

2. A l'aide de 2 cuillères à soupe que vous tenez d'une seule main, prendre une portion de pâte et la presser. Passer les médaillons dans le froment broyé et les faire frire à chaleur moyenne dans la graisse des deux côtés pour qu'ils soient bien croustillants.

(sur la photo: en haut)

Variation:

Une fois frits, vous pouvez faire gratiner les médaillons avec du jambon cuit et du fromage au lieu de les servir avec du fromage blanc aux fines herbes.

Épinards aux pignons de pin

- Préparation: env. 15 mn
- Env. 350 kcal par portion
- Accompagnement: œuf sur le plat ou riz

400 g d'épinards frais

2 c.s. d'huile de tournesol

4 c.s. de raisins secs

4 c.s. de graines de pin pignon

sel marin

poivre blanc fraîchement moulu

1. Couper les épinards en fines lanières. Les faire blanchir dans l'eau bouillante environ 1 minute.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les raisins secs et les pignons de pin et ajouter les épinards. Laisser cuire 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.

(sur la photo: en bas)

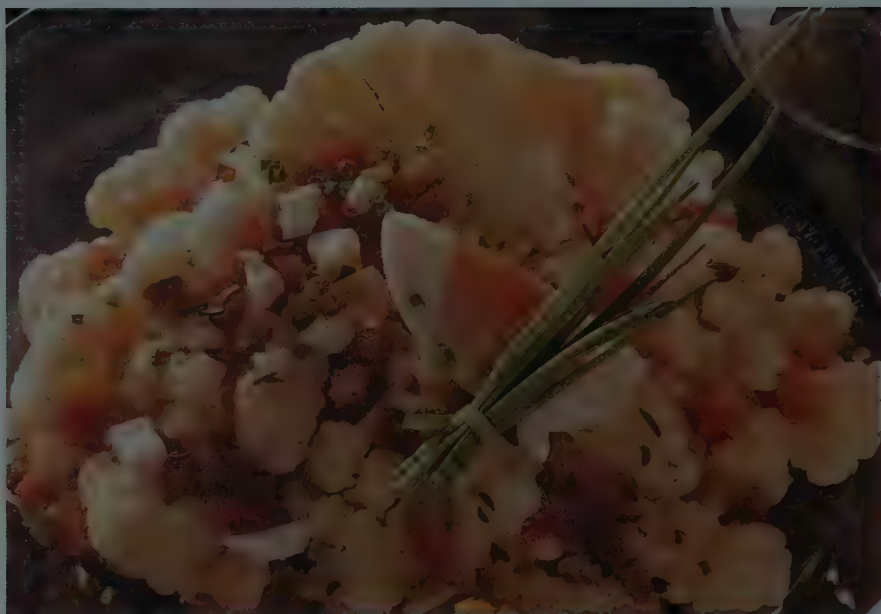
Conseil:

Si vous disposez d'un peu plus de temps, vous pouvez faire tremper les raisins secs au préalable dans l'eau pendant 30 minutes et les presser avant de les faire cuire. De cette manière, ils dégageront plus d'arôme.

Variation:

Vous n'avez pas de pignons de pin, remplacez-les par des graines de potiron ou des graines de tournesol.





Salade de chou-fleur

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 270 kcal par portion
- Accompagnement: pain bis et beurre salé

1 petit chou-fleur (500 g)

sel

2 œufs durs

1 petit poivron rouge

1 petit oignon

2 à 3 c.s. de vinaigre de vin blanc

1 c.c. de moutarde douce

3 c.s. d'huile

poivre fraîchement moulu

1 pincée de cumin moulu

1 c.s. de ciboulette ciselée

1. Diviser le chou-fleur en petits bouquets et couper le trognon en tranches, laisser cuire environ 6 à 8 minutes dans de l'eau salée bouillante. Egoutter dans une passoire et disposer sur un plat.

2. Emincer l'oignon, écaler les œufs et les couper en petits dés avec le poivron, réserver 2 quartiers d'œufs. Disposer le tout sur le chou-fleur.

3. Faire une vinaigrette avec le vinaigre, la moutarde, l'huile, le sel, le poivre et le cumin, la verser sur les ingrédients et mélanger le tout. Dresser la salade sur des assiettes et garnir avec les quartiers d'œufs et la ciboulette.



Salade au poivron et aux oignons

- Préparation: env. 15 mn
- Marinage: env. 3 à 4 h
- Env. 810 kcal par portion
- Accompagnement: viande grillée

1 gousse d'ail
sel
environ 90 ml d'huile d'olive
250 g de pain blanc
1 gros oignon
2 grosses tomates
1 petit fenouil
1 poivron jaune
1/2 bouquet de basilic
2 c.s. de vinaigre de vin blanc
poivre fraîchement moulu

1. Ecraser la gousse d'ail avec du sel et la mélanger avec la moitié de l'huile.

2. Couper le pain en tranches épaisses et les enduire de chaque côté d'huile à l'ail. Les faire dorer au grill.

3. Couper l'oignon en anneaux grossiers, tailler les légumes en dés et émincer le basilic.

4. Faire une vinaigrette avec le reste de l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ecraser la gousse d'ail.

5. Mélanger les légumes à la vinaigrette. Y ajouter le pain et le basilic. Laisser reposer 3 à 4 heures au réfrigérateur.



Salade de carottes et de petits pois

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 280 kcal par portion
- Accompagnement: baguette

200 g de carottes

sel

150 g de petits pois

3 oignons nouveaux

2 à 3 c.s. de vinaigre de vin blanc

2 c.s. de crème fraîche

poivre fraîchement moulu

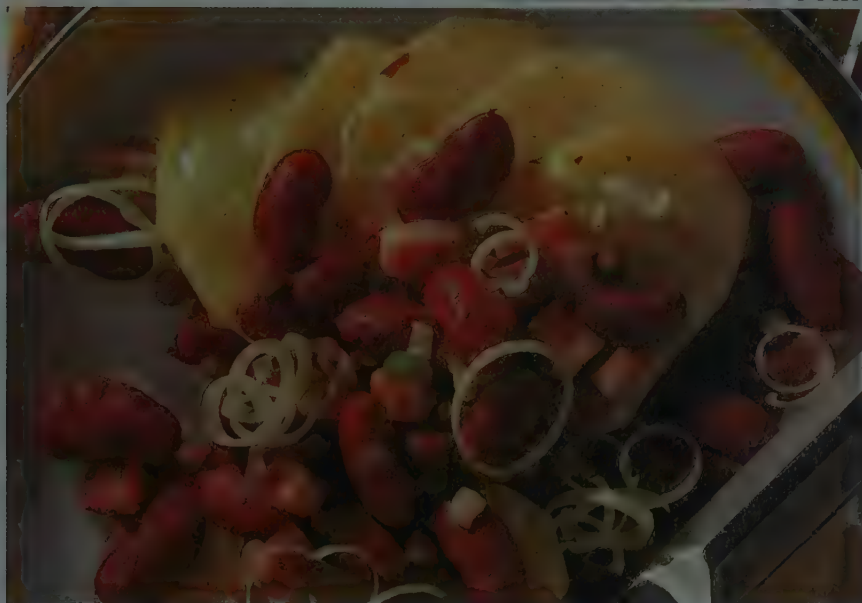
1/2 piment rouge

1. Couper les carottes en rondelles et les faire blanchir 2 minutes dans de l'eau salée bouillante, verser l'eau, les passer sous l'eau froide et les égoutter.

2. Faire cuire les petits pois pendant 6 minutes dans de l'eau salée bouillante, verser l'eau, passer sous l'eau froide et égoutter.

3. Couper les oignons en fines rondelles et les mélanger aux carottes et aux petits pois.

4. Faire une vinaigrette avec le vinaigre, la crème fraîche et la demi-cuillère à café de sel, le poivre et le piment rouge. Verser l'huile en remuant et bien fouetter le tout. Verser la vinaigrette sur les légumes.



Salade de légumes secs

- Préparation: env. 1 h 15
- Temps de trempage: env. 12 h
- Marinage: env. 2 h
- Env. 950 kcal par portion
- Accompagnement: boulettes de viande

100 g de haricots rouges
 100 g de lentilles, sel
 300 g de pommes de terre bien cuites
 125 g de lard maigre
 1 bouquet d'oignons
 3 c.s. de vinaigre de vin rouge
 poivre fraîchement moulu
 3 c.s. d'huile d'olive

1. Faire tremper les haricots durant la nuit. Le lendemain, faire cuire les lentilles et les haricots dans l'eau environ 1 heure, verser l'eau et saler.

2. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée et les couper en rondelles. Tailler le lard en dés et le faire fondre dans une poêle.

3. Couper les oignons en fines rondelles, les ajouter au lard et faire cuire le tout rapidement. Ensuite, ajouter ce mélange aux légumes secs et aux pommes de terre.

4. Faire une vinaigrette avec du vinaigre, du sel et du poivre, ajouter l'huile en battant avec un fouet et mélanger la sauce avec les ingrédients chauds de la salade. Laisser reposer environ 2 heures.

Salade de choux de Bruxelles

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 300 kcal par portion
- Accompagnement: médaillons de gibier

250 g de petits bouquets de choux de Bruxelles

poivre fraîchement moulu

sel

1 petite betterave rouge cuite

1 carotte

50 g de céleri-rave

1 oignon nouveau

1/2 bouquet de persil plat

1/2 verre de crème fraîche

sel

poivre fraîchement moulu

1 pincée de muscade

1. Poivrer les petits bouquets de choux de Bruxelles et les faire cuire 10 minutes dans un peu d'eau salée. Couper la betterave rouge, la carotte et le céleri en fines lanières. Hacher la partie blanche des oignons et couper le vert en fines rondelles.

2. Hacher finement le persil et l'ajouter aux autres ingrédients de la salade. Mélanger la crème fraîche avec du sel, du poivre et de la muscade et incorporer ce mélange aux légumes, laisser reposer un peu avant de servir.

(sur la photo du haut)

Conseil:

Le chou de Bruxelles sera plus digeste si vous le saupoudrez de cumin.

Salade de haricots verts

- Préparation: env. 30 mn
- Env. 370 kcal par portion
- Accompagnement: côtelettes d'agneau grillées

300 g de fins haricots verts

1 branche de sarriette

1/2 c.c. de thym séché

1 gousse d'ail

1 échalote

2 c.s. de vinaigre de vin blanc

4 c.s. d'huile d'olive

sel, sucre

poivre fraîchement moulu

50 g de mozzarella

3 tiges de basilic

1 c.c. de pistaches hachées et

de pignons de pin

1. Faire cuire les haricots avec la sarriette et le thym dans beaucoup d'eau salée pendant environ 15 minutes. Les passer sous l'eau froide et les égoutter dans une passoire.

2. Hacher finement la gousse d'ail et l'échalote et les mélanger aux haricots.

3. Incorporer au vinaigre, l'huile, le sel, le sucre et le poivre pour en faire une vinaigrette. La mélanger aux haricots et laisser reposer.

4. Avant de servir, couper la mozzarella en dés, émincer les feuilles de basilic et incorporer le tout aux haricots. Saupoudrer de graines de pistaches et de pignons de pin.

(sur la photo du bas)

RAPIDE • AROMATIQUE



RAPIDE • CROQUANT



Surprenants plats de légumes - recettes

A

Artichauts au dip 140

BA

Bortsch 147

C

Champignons aux fines
herbes 136

Courgettes marinées 141

E

Endives au gratin 171

Epinards aux pignons
de pin 184

F

Fenouil à la tomate 177

Fenouil au gratin 163

G

Gaspacho 154

Gratin aux aubergines et aux
courgettes 164

Gratin aux choux de Bruxelles
172

Gratin aux petits pois et aux
carottes 167

Gratin de choucroute 172

Gratin de légumes multi-
colore 168

Gratin de salsifis noirs au
sésame 170

Gratin d'oignons 168

H

Haricots frisons 183

Haricots verts à la crème 180

Hamburger aux carottes 136

L

Légumes crus aux dips 138

Légumes de printemps à la
sauce au safran 174

Légumes en daube 176

M

Médallions de céleri 184

O

Oignons au ketchup 182

Oignons à la crème de
fromage 181

P

Petits pois à la lyonnaise 178

Plat de courgettes 160

Plat de haricots à la
hambourgeoise 157

Plat de haricots westphalien
162

Plat de lentilles épicé 161

Poivrons au fromage de
brebis 166

Potage à la tomate 144

Potage au chou-fleur 153

Potage aux épinards avec
des herbes sauvages 146

Potage aux légumes français
148

Potage froid au kéfir et
aux légumes 154

R

Ratatouille 156

Riz au poireau et aux champi-
gnons 158

Riz aux asperges 158

Riz aux légumes 158

S

Salade au poivron et aux
oignons 187

Salade de carottes et
de petits pois 188

Salade de chou-fleur 186

Salade de choux de Bruxelles
190

Salade de haricots verts 190

Salade de légumes secs 189

Salade de poivrons 178

Soupe aux choux 148

Soupe aux courgettes 150

T

Terrine d'avocats et de
tomates 142

Terrine de légumes "rouge et
blanc" 142

Tomates à l'avocat 132

Tomates au fromage de
brebis 135

Tomates farcies 134

V

Velouté d'asperges 151

Velouté de carottes 152

Titres originaux: *Vegetarische Gerichte, Vegetarisches aus dem Wok, Gemüsegerichte*
(Tanja Schindler, Angelika Ilies, Elke Fuhrmann)

© MCMXCVI, MCMXCIII by Falken-Verlag GmbH, 65527 Niedernhausen.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Aartselaar, Belgique, MMII. Tous droits réservés.

Cette édition par Chantecler, Belgique-France
Traduction française: I. Cassou, M. Schleiss, V. Claerebout
D-MMII-0001-273
Imprimé dans l'UE



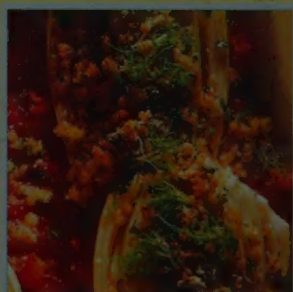
Ce livre propose une sélection de recettes végétariennes colorées, saines et savoureuses, qui raviront tous les gourmets.

Vous découvrirez de multiples façons de préparer les légumes, les céréales, les pâtes, le tofu...

Chaque recette, décrite pas à pas, est accompagnée d'une photographie en couleurs.

Le temps nécessaire à la préparation et le nombre de calories par portion sont également indiqués.

Laissez-vous séduire par la cuisine végétarienne, étonnamment variée et inventive !



ISBN 2-8034-4171-3



9 782803 441716